4スタンス理論バイブル

エクササイズ編

廣戸聡一 著

PROJECT

実業之日本社

CamScannerでスキャン

走る run

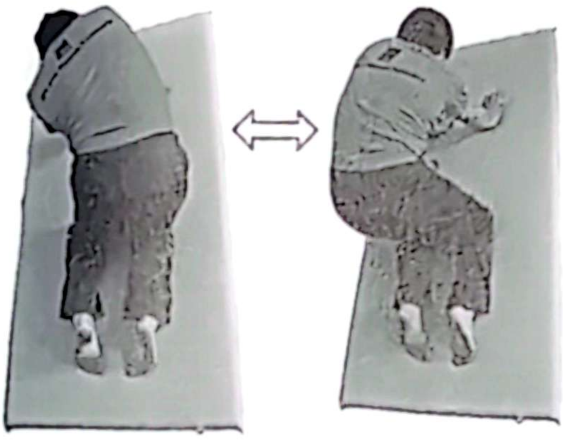
Usain Bolt

短距離走の一流アスリートたちは、なぜ上半身が屈強なのか？　爆発的に走るエネルギー貯蔵庫としての筋肉云々の前に、まずは、体幹（胴体）を最大限に可動させるため、そして体幹主動をもれなく四肢に伝えるためにこそ、精錬された上半身が必要なのである。脊椎（背骨）、骨盤、肩甲骨からなる体幹の骨格が完璧に可動してこそ、体幹主動による理想的な「走り」が生まれるのだ。

体幹の可動と四肢の連動を高めるためには、「自然開腕／開脚角度」の習得は欠かせない（exercise No. 010参照）。そのうえで「キャット＆ドッグ」のエクササイズをこなすことで、体幹の変体を自在にコントロールできることが重要だ。

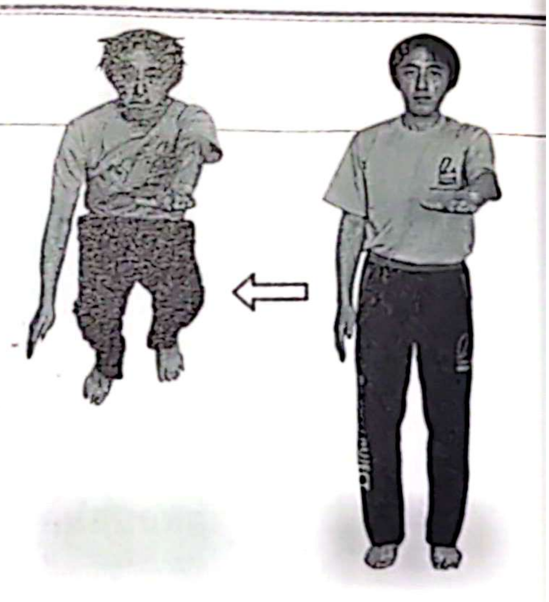
体幹の可動を高めるためのエクササイズ例

両腕、膝上を垂直に立てた四つ這い姿勢から、背骨、肩甲骨、骨盤をフルに可動させて体幹を上下にたわませる。まずは背骨のみをイメージし、続いて肩甲骨のイメージを加え、さらに骨盤まで可動させて体幹全体を変体させる。
さらには背骨の左右の屈曲、回旋（回転）の可動も駆使し体幹を様々な角度へ変体させていく。



CamScannerでスキャン

スタート直後からダイナミックな腕脚の躍動をみせるが、いずれも体幹の強靭な変体が主動し、それをくまなく四肢に伝える軸操作によって動作が完成する。A2と推測。



片手を胸の前に出し、宙にピン止めしたように固定（ピンニング）して、ジャンプする。腕脚ではなく体幹を変体させることが大切。

ウサイン・ボルト

1986年生まれ。ジャマイカ。オリンピックの100m、200m、4×100mリレーの3種目で北京、ロンドンの2大会連覇という偉業を達成した人類史上最速のスプリンター。2009年に100m9秒58、200m19秒19の世界記録をマークしている。

CamScannerでスキャン

蹴る kick

リオネル・メッシ **Lionel Messi**

1987年生まれ。アルゼンチン。13歳の時にFCバルセロナ[illegible]。2004年にトップチームにデビュー。2014年までにFIFA世界最優秀選手賞を4度受賞するなど、世界最高のサッカープレーヤーのひとり。

「蹴る」という行為は、様々なスポーツ競技において行なわれているが、その代表的な競技は、空手などの格闘技と球技であるサッカーだろう。いずれの競技でもなにより大切なのは、しっかりとした軸の形成とそのコントロール、すなわち4スタンス理論の根幹でもある「軸シフト」である。蹴る前の準備段階からインパクト、その直後の着地、などすべての局面において、軸がしっかり作られコントロールされていなければならない。

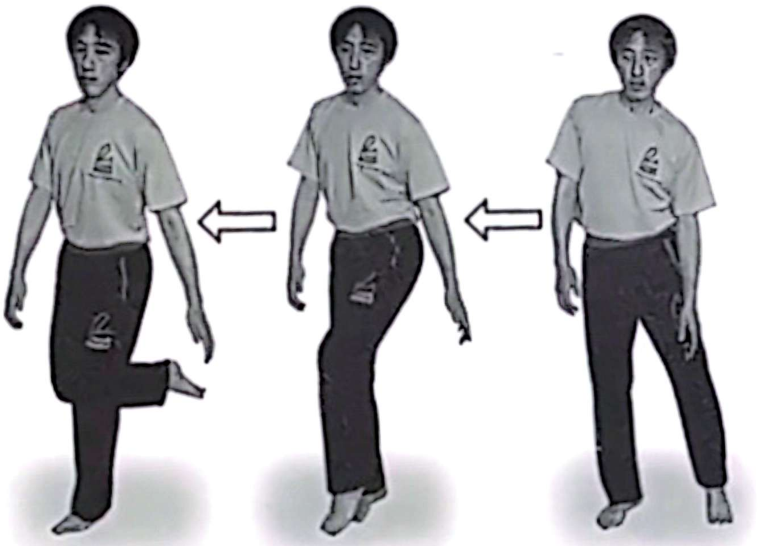
サッカーという競技においては、たとえばゴール前の混戦のなかで、選手の身体の安定が保たれていなければ、強烈なシュートも放てず、放った直後の対応動作もできない。常に軸が作られ、確実な軸シフトの下で全身が安定していることが必須なのである。シュート動作のどの局面でも、一瞬たりとも、軸の所在が曖昧となってはいけない。たとえ両足が浮き、全身が宙にあっ

シュートを蹴る脚である左脚は、蹴った直後にただちに次の動作に対応できる軸として機能する。両脚それぞれで作った2本の軸の上に上半身を行き来させることで、巧妙な軸シフト・コントロールを行なっている。B1と推測。

ても軸シフトのコントロール下に置かれていなければ、一流のアスリートとは呼べないのである。

前後左右の動作をしながら、しっかりと軸シフトを行なうための「軸シフト・ツイスト」などのエクササイズは、必ず実践してほしい（**exercise No. 124** 参照）。

軸シフト・エクササイズの例



右脚の上にみぞおち、首付け根を乗せて軸を作り、蹴り脚と想定した左脚をフリーにしておく。

左脚でのインパクトを想定して同脚を右脚の前で交差させる。

インパクト直後には、すでに左脚に軸がシフトされた着地を実感しながらステップを入れ替える。

タイプ別Check!

A（A1／A2）タイプは、インパクト直後に左脚の足底から膝までが地面に垂直に下りて、その上にみぞおちが乗り込むことで、軸シフトが完成する。
B（B1／B2）タイプは、インパクト直後に左脚の足底と同側股関節が連動して軸となり、その上に首付け根が乗り込むことで、軸シフトとなり次動作へ移っていく。

CamScannerでスキャン

Adam Scott

振る

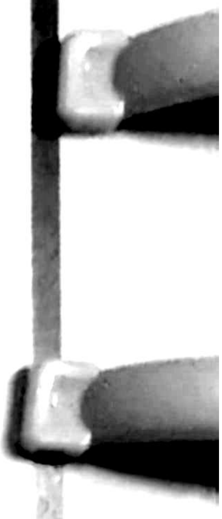
swing

棒状のモノを振って「振る」といえば、やはり野球のバッティングとゴルフのスウィングが代表例だろう。ここではゴルフのスウィングについて考えてみる。

やはり大切なのは、バックスウィング〜インパクト〜フォロースルーにいたるまでの軸の形成と軸シフトだ。4スタンス理論の根幹でもある軸シフトという動作のなかでクラブを持った両手のローテーションが生まれ、それがボールへのインパクトに繋がる。

左右の軸のシフトを考える際、まず大切なのは左右の脚を基点にした軸の形成であるが、1本の棒を2本の腕で握り、円弧状の軌跡を描くためには、2本の腕に形成される軸にも着目しておかねばならない。両肩の間のそれぞれの腕に作られた2本の軸と体幹、そして両脚がシンクロナイズして強固な軸となり、その軸がシフトしていくプロセスで確実、安全なショットが放たれるものだ。

両手を確実に体幹の正面でローテーションさせるためには、ダブル・サークリングなどのエクササイズも重要である（exercise No.026参照）。



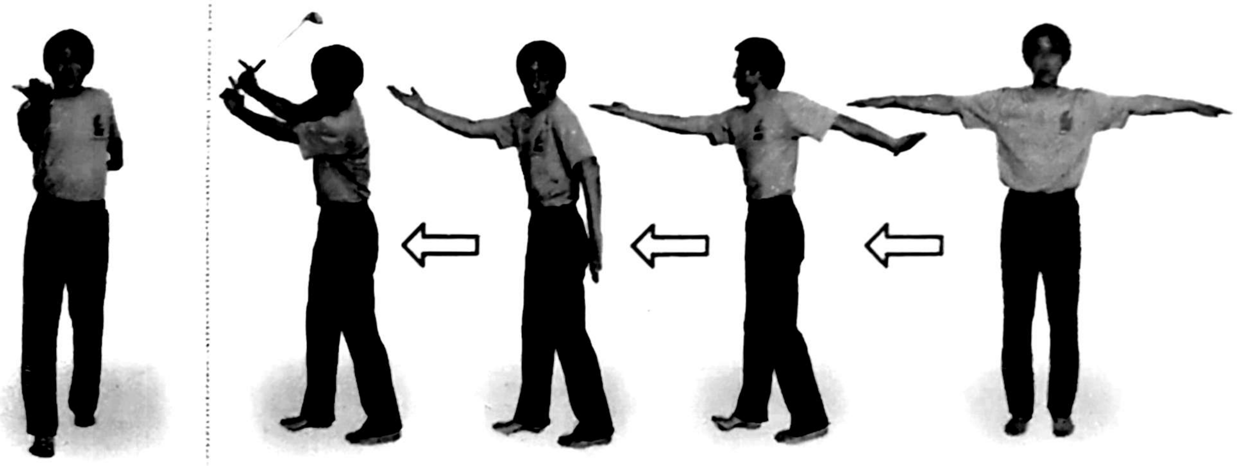
CamScannerでスキャン

アダム・スコット

1980年生まれ、オーストラリア。同国出身の英雄グレッグ・ノーマンに憧れてゴルフを始め、ジュニアの頃から活躍。大学を2年で中退してプロ転向。欧州、米国両ツアーで勝利を重ね、2013年マスターズ優勝。2014年5月には世界ランク1位となった。

ゴルフスウィングなど腕の動きがパフォーマンスの鍵を握る動作においては、脚と体幹で作るメインの軸に加え、腕で作られる軸が重要な任務を担う。首の付け根を挟んだ両腕の肩、肘、手首を揃えた2本の軸が体幹の左右の軸と完璧にマッチングしている。A1と推測。

両腕の軸を実感するエクササイズ例



正しい立位姿勢をとる（exercise No. 001）。2本の脚をそれぞれ揃えた軸だけで全身を安定させて動作するには十分でないため、両腕を水平直線に揃えることで軸を加え安定を補助する。

右脚の土踏まず踵側、左脚土踏まずの指付け根側を基点にして右へターンする。両肩の間に両腕でそれぞれ作った2本の軸を実感する。

全身の安定を保ったまま左腕を下から回し右腕と平行に揃えていく。

両腕が平行に揃った腕先でゴルフクラブを握った形は、バックスウィング（フォロースルーも同様）における正しい軸の所在を示している。

両肩の間に、それ
それの腕の肩、肘、
首を直線に揃え
作られた2本の
が存在する。

CamScannerでスキャン

投げる

throw

Masahiro Tanaka

「投げる」行為は、生活の様々な局面で行われる行為だが、日本スポーツ界での花形はなんといっても野球のピッチャーだろう。ダルビッシュ有選手、黒田博樹選手を始めとして、日本の「投げる」スペシャリストは、世界の一流として認められている。150グラム足らず、直径23センチほどのボールを150キロもの猛スピードで投げるピッチングフォームにおいては、まさしく圧倒的な軸シフトのコントロールが行なわれている。本書において実践編の最終部分に記載されている「軸シフト・ツイスト」こそ、彼らの巧妙な軸シフトの正体とも言える（exercise No. 124参照）。強固な軸を作っては、それを基軸に身体の変体をコントロールし新たな軸へとシフトしていく。わずか一歩を踏み出すだけで、18メートルほど先にいる打者を翻弄する軸コントロールの術たるや驚嘆の他ない。

⇒

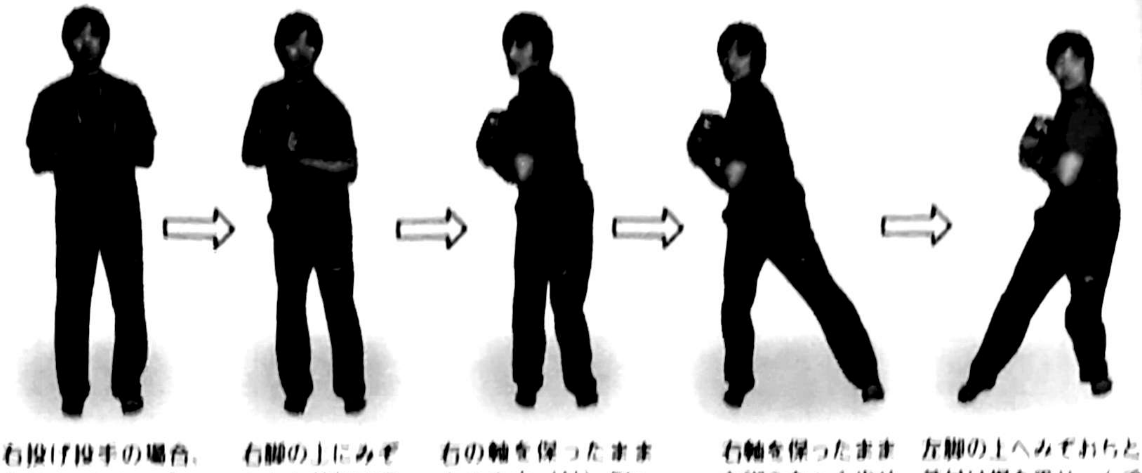
左の軸を保ったまま上体を左（外）側へ回す。

CamScannerでスキャン

田中将大

1988年生まれ。投手。2006年、駒大苫小牧高校から高校生ドラフト1位指名で東北楽天に入団。ルーキーイヤーに11勝、196奪三振で新人王獲得。2013年には24勝無敗で楽天の日本一に貢献。2014年にNYヤンキースに入団し13勝を上げた。

軸シフト・ツイストを実践的に行なうエクササイズ例

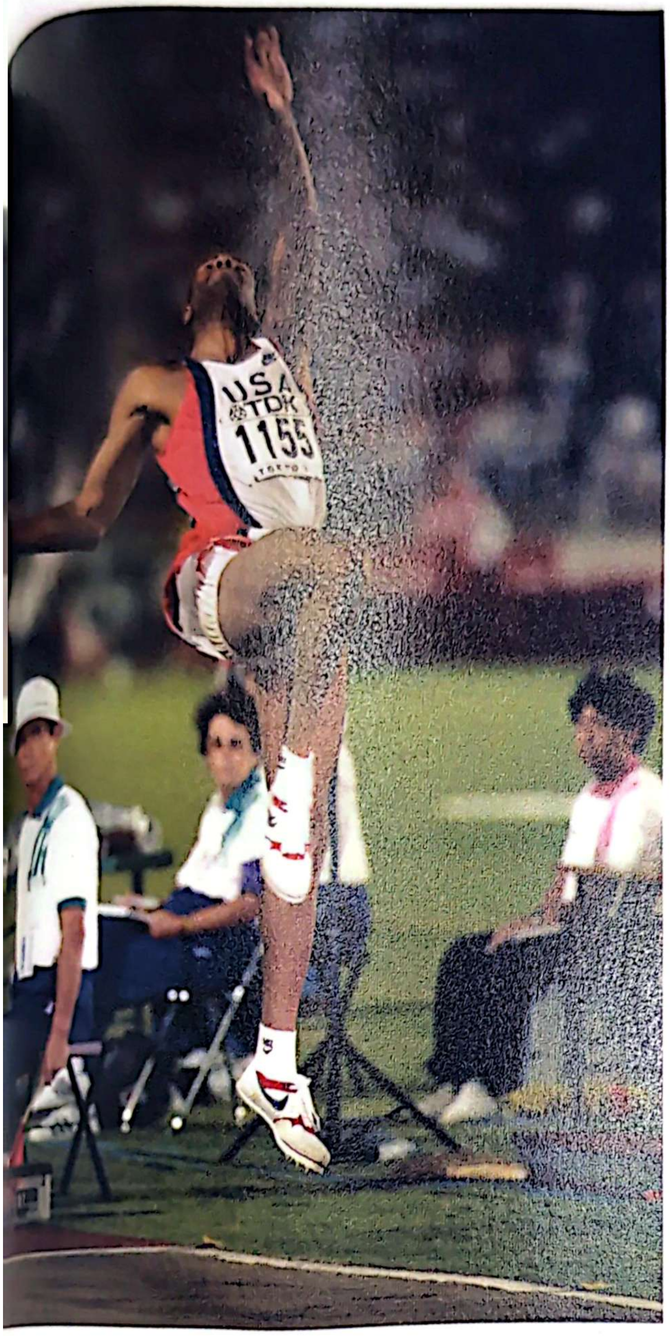


1. 右投げ投手の場合、左手にグローブをはめて両手を胸の前で合わせて、正しい立位姿勢をとる(exercise No. 001)。
2. 右脚の上にみぞおちと首付け根を乗せこんで軸を作る。
3. 右の軸を保ったまま上体を右（外）側へ回す。
4. 右軸を保ったまま左脚を左へ1歩サイドステップ。
5. 左脚の上へみぞおちと首付け根を乗せこんで軸をシフトさせる。

跳ぶ
jump

ヒトが軸を操作して動く術とは、すなわち地球の重力との付き合いかたに他ならない。「1G」という重力に抗いながら、しっかりと自体重をコントロールし身体を安定させることで、動作を確実、安全に遂行する。大地に接し、垂直、水平という座標を身体に感知させやすい陸上動作に比べ、空中における動作では、なにより離陸時の軸形成と離陸後の軸堅持が不可欠。空中でも軸をしっかりとコントロールするためには、なによりも体幹の可動を高めて主動することが大切だ。

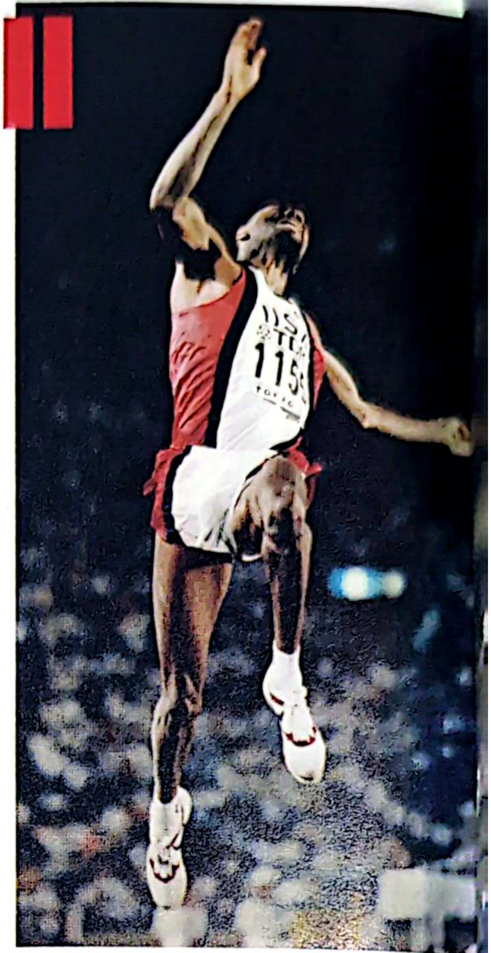
全身を使って軸を保持するためには、センタライズ



Michael Powell

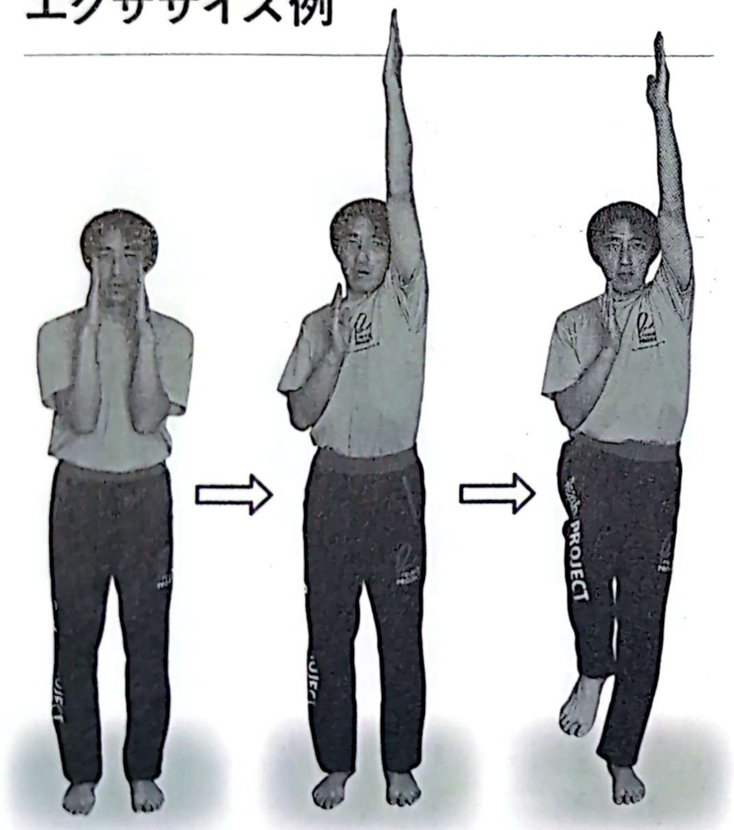
マイク・パウエル

1963年生まれ。米国。男子走り幅跳びの世界記録保持者（8m95）。ソウル、バルセロナ各五輪で銀メダル、1991年、1993年の世界選手権を連覇。1992年には世界最高の8m99を跳んだが、追い風参考記録となっている。



左脚での離陸直後に右脚上に上半身を乗せこんで軸シフトし、さらに左脚上に軸を作ってシフトしていき、左腕、体幹、左脚を揃えた軸で飛行姿勢を維持している。あくまで体幹主動で四肢をコントロールすることで安定を堅持する。A2と推測。

2軸線センタライズ・エクササイズ例



正しい立位姿勢をとる（exercise No. 001）。両腕の肘から指先を胸の前で首幅、股関節幅に合わせる。

首幅、股関節幅の垂直線に沿って、左腕を真上に伸ばしていく。両手の平行線を堅持すること。

2本の垂直線を維持しながら、右脚を右側の垂直線に沿って上げていく。左右を入れ替えて同様に行なう。

のエクササイズが効果的（exercise No. 021参照）。正中線（身体の中心線）に沿った「1軸線センタライズ」だけでなく、左右の脚、腕をシンクロさせる「2軸線センタライズ」もしっかりと実践しておきたい。

CamScannerでスキャン

パンチ

punch

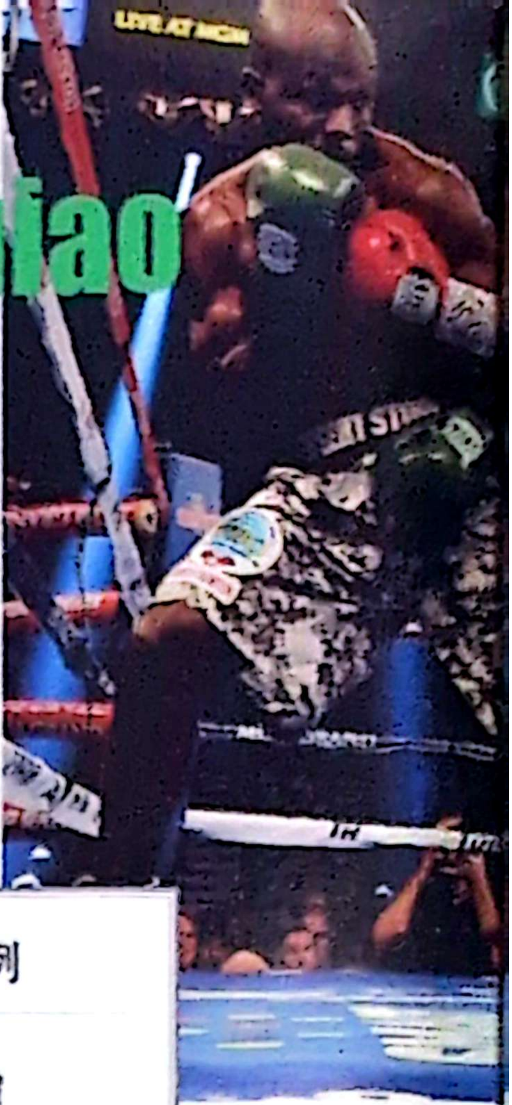
拳を固めてパンチを打つという行為は、日常的に行なわれる行為ではない。スポーツにおいては、格闘技に限られるだろう。ただし、手の先を遠くへ届かせる、という行為は、頻繁に行われている。野球やテニスなどで相手の打球に届かせるために、あともう拳一個分腕が前に伸ばせたら、と思うことも少なくないはずだ。ボクシングや空手などにおいて遠くの間合いにいる相手にパンチを繰り出す際、相手の見切った距離からわずかでもパンチがひと伸びするならば、勝負の女神も微笑んでくれることだろう。このひと伸びも軸シフトの妙技を使えば不可能ではない。鍵は、

CamScannerでスキャン

Manny Pacquiao

マニー・パッキャオ

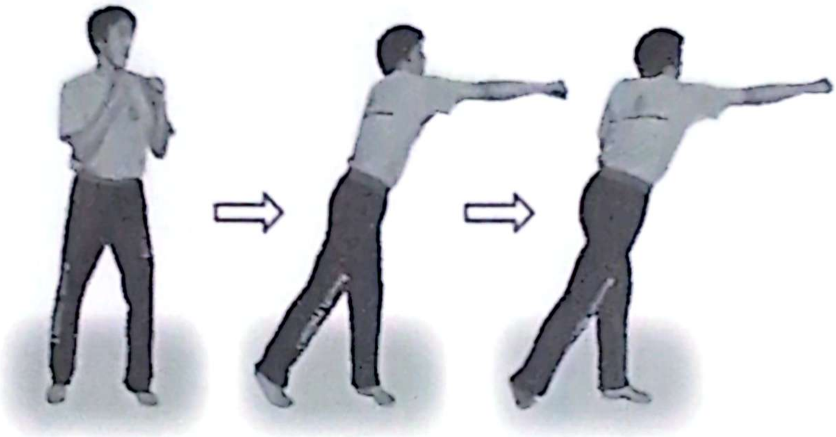
1978年生まれ。フィリピン。1995年フライ級でデビュー。以後階級を上げながら、スーパーウェルター級までの11階級で数々の名勝負を繰り広げ、ボクシング史上2人目のメジャータイトル6階級制覇を成し遂げた。2010年には母国の国会議員に当選。



相手の想定よりも伸びて拳を届かせる左ストレート。右脚上の軸を基点に身体を反転させて打つ左パンチだが、反転したうえで、さらに左脚サイドへの軸シフトを行なうことで拳の「ひと伸び」を可能にさせている。A2と推測。

両肩の間にある両腕それぞれで作られる軸と体幹と両脚で作られた軸との連動である（exercise No. 133 参照）。

実践的な軸シフト・エクササイズの例



正しい立位姿勢をとる。(exercise No. 001)。両手で拳を作り左前にいる相手に向かって構える。

身体を反転させて左前にいる相手にパンチを打つ。

身体の右半身に軸をシフトすることで右拳をもうひと伸びさせる。

タイプ別Check!

A（A1／A2）タイプは、左前の相手に向かって前脚である左脚上に軸を作って押し出すよう右ストレート・パンチを打つ。
B（B1／B2）タイプは、左前の相手に向かって後脚である右脚上に軸を作って同軸で全身を押し出すように右ストレート・パンチを打つ。

CamScannerでスキャン

口絵 002

プロローグ
本書の仕組みと活用のしかた 018

第1章
目的別エクササイズメニュー 037

● 柔軟性 038
● 運動性 044
● リズム 048
● パワー 053
● スピード 056
● 耐久性 059
● ダイエット 062
● 高齢者 066
● 子ども 070
● 運動が苦手な方 074
● まずはここから 078

レップ、セットについて 081

第2章
ヒトの根本的な身体の使いかた 083

● すべての始まりは正しく立つことから 084
● 幼少時にできたことを思い出す 086
● 自然開腕/開脚角度 091

第3章 コアシックス～背骨の可動を高める 095
● 前後可動系コアシックス 096
● 左右可動系コアシックス 099
● 回転可動系コアシックス 101
● 複合可動系コアシックス 104

第4章 ピンニング～5ポイントの機能を高める 107
● 頭ピンニング 108
● 片手ピンニング 116
● 両手ピンニング 120
● その他のピンニング 125

第5章 リポーズ1～軸メイク 131
● 軸メイクの準備 132
● 脚動作の基本 138
● キャット&ドッグ基本動作 145
● キャット&ドッグ 2・3点ポジション 149
● キャット&ドッグ ストロークとスウィング 153
● 上級編：キャット&ドッグ ツマ先立ちポジション 157
● 長座から軸を作る 159

CamScannerでスキャン

第6章 リポーズ2 ～軸シフト 171

- イスでの軸シフト 172
- 長座からの軸シフト 176
- 座位での軸シフト 179
- 立位での軸シフト 186
- サイドステップ 188
- ツイスト・エクササイズ 190
- 5ポイントツイスト 197
- 腕2軸ツイスト 202
- ターン・ツイスト 204
- 上級編：軸シフト・ツイスト 209
- 最上級編：完全閉脚による動作 216

第7章 4スタンス・シュラッグ ～自己スタンスタイプの特性に目覚める 221

- 上級編：深呼吸 225
- 上半身シュラッグ 226
- 下半身シュラッグ 234

付録1 4スタンス理論とは 239

- 身体の使いかたに個性は許されるか？ 240
- 誰もが共通して行なうべき「全体定理」 242
- 確実かつ安全をもたらすのは「安定」 244
- すべては「安定」のために 245
- 「安定」した身体が発揮する能力 245
- 4スタンス理論のカタチの違い 249

CamScannerでスキャン

●4スタンスの世界への入り口「軸＝ノードリ」 250
●4スタンス理論とは？ 251 ●「軸＝ノードリ」とはなにか？ 255
●4スタンスタイプ別軸の作りかた 260 ●動作軸と軸シフト 270

付録 4スタンス・タイプチェック 273
●4スタンスタイプ特定のしかた 274
●自分の4スタンスタイプを探るために大切なこと 275
●A or B 278 ●1 or 2 284 ●クロス or パラレル 288

付録 エクササイズリストと目的別メニュー索引 292

あとがき 298

本書の仕組みと活用のしかた

本書の読み進めかた

4スタンス理論、エクササイズの世界へようこそ。

まず序章である本章では、この本の活用のしかたを説明していきます。本書で紹介されているエクササイズは、すべて何の予備知識も要りません。4スタンス理論のことをまったく知らない方でも実践できる動きが基本になっています。最初の項目から順番に進めていただいても、違和感なく進むことができるように配置されています。

とはいうものの、タイトルにある通り本書は、「4スタンス理論」および同理論を含む私の身体理論体系に基づいて考案されたエクササイズが紹介されています。ですから、「4スタンス理論」の基本だけでも知っておいていただくと、各エクササイズの目的がより明確になり、実践へのモティベーションを高めることもできると思います。よろしければ、ここから読み進める前に、巻末の付録1「4スタンス理論とは？」を先に読んでください。同理論の基本が理解できることと思います。さらにこの理論に興味を持っていただいたならば、既刊の『4スタンス理

論バイブル』(実業之日本社)を手に取っていただければ幸いです。

エクササイズには辛い実感がつきもの?

まず第1章には、各目的別に選出したエクササイズのメニューが紹介されています。これらの目的に沿って抽出されたエクササイズをこなしていただくことは、とても効果的です。ただし、これらのメニューをこなしていくと、項目によっては「楽すぎる」と思うものもあるかもしれません。ほとんど疲れないので、エクササイズをこなした気がしない、と感じる方もいるでしょう。

エクササイズやトレーニングと呼ばれるものは、たいてい完遂感が伴っています。実践している最中も「この動きは、上腕三頭筋に効いている」とか「肩の関節が伸びている」という、少しばかり辛い感覚を受けることが多いでしょう。これらの感覚が「私は、身体を鍛えている」という満足感となっているようです。これらは決して悪いことではないでしょう。満足感は、実践のモティベーションと直結します。疲労感も「やり遂げた」という満足感に繋がります。徐々に溜まる疲労感覚は、ときとして「ハイ」と呼ばれる恍惚状態を引き起こすことは知られています。

身体を思い切り使う、ということは、とても大きな快感をもたらしてくれます。子どもは、欲望に素直ですから、この快感を素直に享受しているはずです。「はずです」と言うのは、最近

の子どもは、幼少のころから習い事として身体を使うことに接しているケースが増えているそうで、自分勝手に身体を動かす、ことが本当にできているのか、いささか不安だからです。

「痛い」の反対は？

皆さんが、フィットネスジムに通ったり、ジョギングをしたりする目的はなんでしょうか？健康のために、という方が多いことでしょう。あるいは、ダイエットのために、という方も多いでしょう。もちろん、筋肉増強の方もいれば、スタミナを付けたい方もいることでしょう。皆さん、それぞれの目的から運動にいそしんでいるのだと思います。そして、ほとんどの皆さんに共通している思いは、身体を使うことを楽しみたい、ことだと思います。誰にとっても身体を使うということは、悦ばしい感覚をもたらしてくれるものなのです。

ただ、忙しい大人たちは、ほんの少しエクササイズをしただけで、実感を欲しているようにも見えます。些細な項目をしただけでも、疲れたから身体にいい、キツい運動だから痩せるだろう、辛かったのだから筋肉が大きくなるはずだ、と思ってはいないでしょうか。この考えかたを必ずしも間違いと言うつもりはありません。正しく効いているトレーニングが、とても辛い感覚をもたらすものが多いことは事実です。ですが、辛いから効いている、は必ずしも正解ではありません。

それを突き詰めると、たとえば本格的トレーニングの前後に行なうストレッチと呼ばれるエクササイズにおいても、実感を欲してしまうようになります。ストレッチをしながら「肘の関節が伸びている感じがする」からといって、それを「肘関節の可動が高まった」と勘違いしてはいないでしょうか？　ちょっと痛い、という感覚は快感と紙一重なのかもしれません。イタ気持ちいい、という感覚でしょうか。ところが、いくら関節の靭帯を無理に伸ばしても、それは関節の可動を高める運動にはなりません。痛く感じるほどに靭帯を伸ばす行為は、自分に関節技を掛けているようなものです。

ここで質問です。「痛い」の反対はなんでしょうか？　「痛い」感覚は強いものですから、反対は「気持ちよい」かもしれません。しかし、「痛い思いから解放されたい」と訴えていらっしゃる方々のケアをする立場からすれば、「痛い」の反対は「痛くない」、「無痛」です。つまり「なんの感覚もない」が正解なのです。私にとっては、痛くも痒くもない、という状態こそ、身体がなんの助けも求めていないことであり、喜ばしい状態なのです。歩いてもなんの違和感もない、背伸びしても痛みも無理も感じない、そんな身体はどんなに素晴らしいことでしょう。それはつまり、身体を思い切り使ってもかまわない、ということなのです。思い切り動いてよい、ということなのです。

CamScannerでスキャン

身体をうまく使うということは骨を整えること

本書で書かれているエクササイズ項目は、身体をうまく使うための運動です。身体をうまく使う、ということは身体になんの負荷も掛けていないこと、というわけではありません。正しい負荷を掛けてやらなければ、身体はうまく使えません。ただし、その負荷は、特定の筋肉や靭帯に掛けるのではなく、骨組みに掛けるのです。骨格に対して、地球の1Gという重力をしっかり感じて向かい合う、そのための負荷です。立っていても、座っていても、寝ていても、地球の重力としっかり付き合う。そうすることで骨格は、正しく整列することができます。

しっかり負荷の掛かった骨は、しっかり育つことができます。そのうえで、外的な負荷を掛けてあげれば？　それは、正しい筋肉増強トレーニングということになるはずです。強い骨格のうえに育つ適切な大きさの筋肉となってくれることでしょう。骨格と筋肉は、バラバラには存在しません。常に寄り添って相互に影響しながら働いています。強く健やかな骨格の伴わない筋肉は、身体に害をもたらす危険な存在でしかないのです。

前述したように、本書で紹介されるエクササイズの大半は、辛い、という実感の薄い項目になっていると思います。ただし、身体が悲鳴をあげていない、身体が助けを求めていない、ということを実感してほしいと思います。その実感を、痛みも違和感も感じない身体を思い切り使うことができる、という喜びに繋げてほしいと思うのです。

自分のタイプを知ることについて

ここからは、具体的に本書の活用のしかたを説明していきます。

本書は、タイトルにあるとおり「4スタンス理論」に基づいています。「ヒトの身体の使いかたには4種類あり、それぞれが自分のタイプに適った身体の使いかたを持っている」という理論ですから、まずは自分のタイプを知っておきたいところです。ですから、エクササイズを実践する前に、まず巻末の付録1「4ス★ンス理論とは?」を読み、さらに付録2「4スタンスタイプチェック」を実践していただいて、自分のタイプを見極めることをお勧めします。

しかし、本書の真の目的は、書籍名に『4スタンス理論』を掲げているものの、同理論のタイプ別の動きを解説して身に付ける、ということではありません。実践を行なった結果として、自分のタイプ特性に適った身体の使いかたができるように導いていくことが、本書の本当の狙いなのです。

4スタンス理論においては繰り返し述べていることですが、自分のタイプに適った動きとは、それ以前の「誰でも共通して行なうべき決まりごと」をしっかり踏まえていれば自ずと顕れてくるものなのです。なにより大切なのは、「誰でも共通して行なうべきこと＝全体定理」（付録1：4スタンス理論とは?参照）を身に付けることなのです。そして、本書で紹介されているエクササイズでは、4スタンスタイプ別の動きが補足されているものもありますが、すべて全体定理

CamScannerでスキャン

に基づいたエクササイズです。

さて、4スタンス理論を永らく実践している方々に共通していることがあります。それは、自分のタイプに頓着しない、ということです。皆さん、最初のころは自分のタイプ別のカタチに興味が強く、「自分はA2タイプだから、この局面では手首が背屈する」など、部位のカタチに捉われています。それはそれで悪いことではありません。それまでどうしてもしっくりこなかった身体の使いかたから解放されて、自分本来のカタチに近づくことは非常な喜びだと思います。

ところが、実践を続けていくと、次第にタイプ別の特性にこだわらなくなるのです。それはなぜか？　タイプ別特性は、自分で恣意的にカタチにするものではなく、不随意に委ねるべきものだからです。ですから、意識しなくても自分本来のカタチがしっかりと顕れている、ということの確認としてタイプ別特性に関する知識があるのです。もし、ある朝の準備体操のときに、自分のタイプ特性から外れたカタチを見出したならば、それを危険信号として、身体の使いかたを補正する。そんなふうに役立てるのが正しいのです。

危険信号の補正をするために、具体的に行なうことはなんでしょうか？　それが本書で紹介するエクササイズです。本書にあるのは、4スタンスタイプ別の動きを練習するためのエクササイズではありません。ここにある項目を正しい順を追ってこなしていけば、自ずとと自分のタイプ特性が浮かび上がってくるということなのです。

前述したように、本書にあるエクササイズ項目に負荷の強いものは多くありません。それで

も、パワーリフティングの世界大会で何百キロものウェイトを挙げる猛者が、毎朝このエクササイズをこなしているのも事実なのです。ですから、巻末付録で自分の4スタンスタイプをチェックすることは効果的ですが、必ずしもそうしなければ本書は使い物にならない、ということはありません。

実際にタイプチェックを行なってみると、なかなか判断が難しいことがあります。それはどのつまり、自分の身体が「誰でも共通して行なうべきこと＝全体定理」をもっと見つめ直すべき状況であることを示しています。身体が歪んでいたりすれば、もちろん正しいタイプチェックはできません。重度の歪みなどがある場合は、しかるべき手段で治療すべきですが、成人ともなれば誰しも軽度の歪みは持っているものです。そのことで、自然な自分の身体の振る舞いに支障をきたし、自己タイプの判断が困難な場合も少なくないのです。

そんなときは、迷わず第2章以降のエクササイズ項目から、どんどん実践を始めてください。そうすることによって、身体が自分を取り戻していきます。誰もが共通して行なうべき、行なえるはずの運動を繰り返すことで、いつしか無理のない身体の使いかたをしている自分に気づくはずです。そのときのカタチが自分本来のタイプに適ったカタチなのです。

本書の実践を進めるうちに、なかには「タイプ別Ｃｈｅｃｋ！」という、4スタンスタイプ別の特性に関する補足が付いている項目もあります。その補足は、「身体を正しく使えているならば、自ずとここにある4つのカタチのどれかになりますよ」という確認として捉えてください。

CamScannerでスキャン

自分のスタンスタイプを知っている方ならば、注意書きにあるカタチと自分のカタチを照合することで、身体が正しく使えているかどうかの確認ができることでしょう。

第2章「ヒトの根本的な身体の使いかた」について

幼児だったころの皆さんは、身体を思い切り使うことがしたくて、お父さんにぶら下がったり、お母さんにしがみついたりしたことでしょう。意味もなく転がったり、飛び跳ねたりもしたことでしょう。実は、これらの行為はとても大切なことなのです。情操教育として大切、ということを言いたいのではありません。大人になって、日常生活を送り、なにげない動作をするなかでも、幼時に培った身体の使いかたは、大切な能力であることを言いたいのです。

幼児たちが日常的に行なっているなんでもない動きがしっかりできていないがゆえに、運動競技のパフォーマンスを向上できないプロのアスリートを、私は何人も見てきました。もしも彼らが幼少の頃、大人にしがみついたり、樹や雲梯（うんてい）にぶら下がったり、砂場で転がったりといった、ヒトが成長していくうえで欠かせない遊びが十分にできない環境で育ったとしたら、それは由々しき状況と思わざるをえません。それでなくても現代社会においては、子どものころにできた「転がる」や「しがみつく」も、成人の画一的動作を強制されるなかで失ってしまいがちなのです。

第2章では、まず「ヒトという動物の根本的な動き」を見直すエクササイズをしてもらいます。

CamScannerでスキャン

実際にやってみれば、馬鹿にできない動きであることはすぐに分かるはずです。そして、こんなことができないのなら日常生活でキビキビ動けないのも当然だ、と思うことでしょう。運動をやっている方ならば、この動きが高度なパフォーマンスの根本にあることにすぐ気づくでしょうし、こんな動きができずに競技者をしているなどおこがましい、と自戒なさるかもしれません。

この章は、まず「正しく立つ」ことから始まります。それは、ヒトが二本足歩行動物として自立した最初の行為です。正しく立つこともできずに、他の動作を行なうということは、常に身体に無理な負担を掛け続けて人生を送っている、ということです。

この章で書かれていることは、すべて「全体定理」です。すなわち、スタンスタイプ別特性にはかかわらず、それ以前に誰もが共通してできてほしい動きです。大人だけでなく、お子さんにも積極的に、楽しみながら行なってほしいエクササイズです。

第3章「コアシックス」について

前章に続き「誰でも共通して行なうべき＝全体定理」のエクササイズが並んでいます。ヒトが二本足歩行をする特殊な脊椎動物であることを見直して、脊椎（背骨）の可動を高めるためのエクササイズが並んでいます。

ヒトの脊椎は、前後への屈曲、左右への屈曲、内外への回転という3種類の可動域を持って

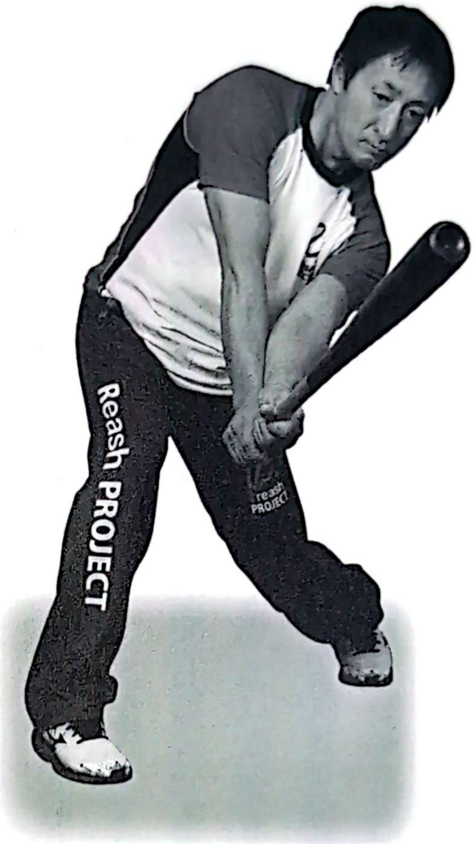
いて、合わせて6種類の動きが可能です。これらの可動を徹底的に高めてやるエクササイズが「コアシックス」です。

「体幹」という言葉は、年々重要性を増して語られています。身体の中心がしっかりすることで、パワーやスピードなどの能力がしっかり発揮できる、ということです。このことは、廣戸身体理論でも常日頃から提唱していることであり、「体幹主動」という言葉で語られることもあるようです。同理論では『体幹主動』を「コアインパクト」という別の呼び方をすることもあります。それは「動作は、すべて体幹（胴体）の前で発動されなければならない」ということに依ります。

体幹の正面でのインパクト

体幹を外した
インパクト

コアインパクト、つまり体幹主動という言葉を聞いて、胴体をどっしりと固めて動作する、と誤解してはいけません。「体幹主動」と「腰を据えて」や「丹田を意識して」という日本古来の言い回しは同義語として考えてよいと思いますが、いずれも「体幹を固める」ということではありません。体幹はあくまで柔軟であるべきで、体幹の中心となる脊椎（背骨）はその可動がぞんぶんに発揮されなければいけないのです。そうでなければ、どんな体勢でも体幹の正面で動作の発動させる、ということは困難です。



脊椎が十分に可動して体幹の正面でインパクトしている。

この章では、脊椎を十分に動かしてやるエクササイズを紹介していきます。体幹だけを意識して脊椎の可動を促す、というのは、やってみれば分かることですが、なかなかに難しいことです。ところが、これを簡単に実現できる方法があります。それは意外にも、体幹からもっとも

CamScannerでスキャン

遠い末端部位を活用することなのです。末端のカタチや動きと体幹が連動していく現象を、我々は「リゾネート（共鳴）」と呼んでいます。いかに全身が体幹から末端までくまなく連動して動作しているかを改めて見直すことのできるエクササイズだと思います。

第4章「ピンニング」について

この章も基本的には、「誰でも共通して行なうべき＝全体定理」のエクササイズです。ただし、この辺りから4スタンス理論の領域である「タイプ別特性」が顔を覗かせはじめます。というのも、この章で高めたいのは、5ポイント部位の機能だからです。

ヒトの身体には、動作にとって重要な5箇所の部位が存在します。それは大きな骨の繋ぎ目であり、重要な可動を行なう関節です。

一方、ヒトの動作が安定を得て最高の能力を発揮するためには「軸」という存在が欠かせません。ヒトは誰でも、どんな動作でも、軸を作ってコントロールすることで確実で安全な動作を行なうことができます。

この軸に欠かせないのが5ポイントです。5ポイント部位を直線に揃えることで軸となり、安定した動作をコントロールできます。動作中に重要な働きをするのは3個所を揃えて作る「3/5軸」です。5ポイント部位のうち3箇所を「軸ポイント」として軸を作る基点として組み込

みます。そして残りの2箇所を「可動ポイント」としてぞんぶんに可動させることで、最良の動作が生まれます。

これほど重要な役割を果たす5ポイント部位の機能を高めるのが、「ピンニング」と呼ばれるエクササイズです。「ピンニング」とは、たとえば頭部を宙にピンで止めたように動かさず身体の残りの部分を動かすエクササイズです。一見するとパントマイムのようです。

頭部をピンニングしたまま、身体を前後に動かすエクササイズをこなしていくと、自ずと身体の重要部位である5ポイントが機能しはじめます。そして、あるポイントは軸となり、あるポイントは積極的に可動していくのです。

このエクササイズを「誰にでも共通して行なうべき動き」として繰り返し行なっていくと、いつしか自分にとっての「軸ポイント」と「可動ポイント」が明確に分かれていきます。たとえばA1タイプであれば、みぞおちの内面（胸側）が軸として機能し、股関節が「可動ポイント」として活きいきと躍動していくのが分かるはずです。

ただし、最初のうちは自分のタイプをさほど気にせず、ピンニングすべき部位だけをしっかり止めて、身体を自由に動かすことに専念してください。まずは、5ポイント部位、そしてそのサブポイントである肩、肘、手首などの重要部位が安定を増し、可動が高まっていることを感じてください。あくまで、タイプ別のカタチは不随意であり、結果です。

CamScannerでスキャン

第5章「リポーズ1〜軸メイク」について

第2章「ヒトの根本的な身体の使いかた」と第3章「コアシックス」、第4章「ピンニング」を順番に行なっていくことで、ヒトがよりヒトらしく身体を使うことができるようになってきます。

そのうえで、いよいよ4スタンス理論の根幹である「軸」を作っていくエクササイズを始めましょう。第5章では、まず軸の存在をしっかりと体感することから始めます。そしてもっとも負荷の少ない、床に座った長座、もしくは寝ている状態から始めます。長座で身体を動かすことが難しく感じる方は、お尻に大きめなタオルを折って敷き、2、3cm浮かした状態から始めるとよいでしょう。

この章でのエクササイズは、主に軸の存在を身体の中でしっかりと感じることが目的です。身体の重要な部位である5ポイントをしっかり感じることがなによりも大切です。そして、それらが揃ったときに軸ができた、と実感してください。さらに軸ができたことで安定がもたらされていることを実感してください。この感覚を身体全体で覚えてください。

長座、あるいは寝た状態から始める動きが主ですから、5ポイントのうち自分の軸ポイントだけを特に意識する必要はありません。まずは、揃えられる5ポイント部位を揃えて軸を体感します。自分の4スタンスタイプにこだわる必要はありません。もし慣れてきて、自分のスタンスタイプに確信を持てる状態になったならば、項目の注意書きにあるような「タイプ別Ch

eck!」のカタチを参考にしてみるのもよいでしょう。ただしカタチありき、ではエクササイズをこなさないでください。あくまで全身で軸を感じて、結果として自分らしいカタチになったことの確認をしてください。

第6章「リポーズ2～軸シフト」について

第5章でしっかりと体感した軸を、この章ではいよいよ実践に取り込むためのエクササイズを行ないます。走る、飛ぶ、物を掴んで振る、投げる、などの実践では「構え」の状態で作った軸を、実際のパフォーマンスとともに機動させていきます。構えで作られた、4スタンス理論でいうところの「3/5垂直軸」が斜めになって「3/5動作軸」となり、他方で身体の左右逆側に新たな動作軸が作られ、その軸と元の軸が入れ替わりつつ機能していく。これが「軸シフト」ですが、これを臨機応変に繰り返すのが実際のパフォーマンスです。

この章では、この軸シフトを身体に染み込ませるエクササイズが中心となります。このエクササイズのなかで大切なことは、なにより「コアインパクト」です。すべての動作を体幹（胴体）の正面で発動させること。これがコアインパクトであり、体幹主動の真の意味です。コアインパクトなくして軸シフトはありません。逆にいえば、正しい軸シフトができていれば、自動的にコアインパクトは実現します。

CamScannerでスキャン

　また、体幹と遠い位置にある末端を使うエクササイズも増えてきます。体幹主動といいながら、手足など末端から始める動きが増えるのは、理論に逆行しているように思えますが、ここに全身連動の真の意味が込められています。当たり前ですが、体幹は末端と繋がっています。体幹が正しく動けば末端も正しく動く、これは逆もまた真なり、なのです。正しく健やかに整った身体においては、正しい末端のカタチは体幹にもしっかり響いてくれます。正しい末端部位の使いかたは、正しい体幹の動きを導いてくれます。これが廣戸身体理論で言うところの「リゾネート（共鳴）」です。この章で登場するいくつかのエクササイズを実践することで、全身が連動して大きなハーモニーを奏でていることを実感してほしいと思います。
　またこの章は、より実践に即した軸シフトの行ないかたが目的ですから、立ち上がって行なう項目が増えてきます。自体重を利用して負荷を掛けていくものも加わります。これらはやや上級者向けとなりますが、それでも正しく軸を作れていれば、無理なく行なうことができるでしょう。

軸シフトの先に生まれるリズムとダイナミクス

　本書のエクササイズを繰り返しこなしていくと、やがて自分のカタチが自然と浮かび上がってきます。

身体の中にしっかりと作られた自分本来の軸は、第6章の後半のエクササイズとともに、前後左右に華麗にシフトしていくことでしょう。軸メイクのリポーズで培った軸を連続してシフトさせていく。ストップモーションを連続した動画として繋いでいく。これはあたかもダンスのように華麗に見えるはずです。それもそのはず、この一連の流れで生まれるものは、私の身体理論でも大切に扱われている「リズム」なのです。リズムは、人間の動きにとって大切なファクターです。ヒトが自然に効率的に動くためにリズムは欠かせません。リズムのない動作には卓越した軸シフトは望めません。ストップモーションの軸が繋がることで、リズムが発生し、ダイナミクス（躍動）を伴いながら、流れるような動作として完成していくのです。

このリズムには、4スタンスのタイプ別特性が大きく関わっています。自分のタイプに適ったリズムのカタチでないと、ヒトはうまく軸をコントロールできず、全身を連動させることができません。競技の現場で「自分のリズムで動け！」や「相手のリズムに惑わされるな」などの注意がされるのを聞いたことがあるでしょう。あれは、人それぞれが自分のタイプに適ったリズムのカタチを持っているからにほかなりません。

「リズムのカタチ」と述べるのには、理由があります。4スタンス理論を学ぶうえで十分に留意しておかなければならないのは、たとえ「Aタイプは二拍子的でBタイプは三拍子的」という記述があったとしても、Aタイプは二拍子が得意で三拍子が苦手、というわけではない、ということです。どのタイプも、必ずすべての拍子に行きつくアプローチを持っています。です

から、タイプによって得手不得手のリズムがある、という乱暴な思い込みをしてはいけません。

第6章では、最終的にリズムが加わり軸を自在にシフトさせていくエクササイズを行ないます。無理なく、自然に、痛みも伴わず、ビビッドでダイナミックな軸シフトを繰り返すことができるようになってほしいと思います。

そして、思い切り身体を使ってください。思い切りすべての部位を解放させて動いても、どこにも違和感を感じず、全身のすべてが共鳴してハーモニーを奏でている、そんな日常生活を送れれば、なんと有意義な人生になることでしょう。

第7章「4スタンス・シュラッグ」について

4スタンス理論に基づいた軸コントロールのエクササイズを「リポーズ」と呼んでいますが、この章では、簡易リポーズ、ともいえる「4スタンス・シュラッグ」を紹介します。本書のエクササイズを一通りこなしていただければ、自ずと自分の4スタンスタイプのカタチが浮かび上がってくると述べてきましたが、それらによって自己スタンスタイプに確信が持てたようであれば、この4スタンス・シュラッグは実に役に立ってくれるでしょう。日常生活の合間に、競技パフォーマンスの合間にもルーティンワークとして4スタンス・シュラッグを組み入れておけば、何時でも何処でも、自分のタイプに適った身体にリセットしてやることができるのです。

CHAPTER 1

第1章
目的別エクササイズメニュー

ヒトが軸を操り、自在に身体を使うためには、高めていく能力の順番があります。生まれたての赤ん坊はこのように能力を育んでいくのでしょう。私たち大人も改めてヒトの身体の使いかたを見つめ直して、子どものように自由奔放に身体を使うことを謳歌したいものです。この章では、4スタンス理論の実践とともに培っていく能力を「目的」として、順番にエクササイズのメニューを紹介していきます。

CamScannerでスキャン

柔軟性

身体を柔らかく使う。これは、ヒトの身体使いにとって、まず最初にクリアしたい能力です。4スタンス理論においては、身体を使うイコール骨格を使う、といっても過言ではないほど、骨格の役割を強調していますが、骨格に初動を与えるのは筋肉の役目です。すべての動作において、まず筋肉を起動させることで動きが始まります。

世の中にある様々なトレーニングの多くが筋肉増強に傾いているのも、そういう局面があってのことでしょう。では、筋肉を鍛えるトレーニングは、どんな挙動を行なうのでしょうか？メニューのすべての挙動は、筋肉を収縮させること。縮めることです。ヒトは自分の意思で筋肉を伸ばすことはできませんから、随意で筋肉を動かすことは、イコール筋肉を縮めることなのです。では、筋肉を縮める挙動を上手に行なえるようにするには？　そう、筋肉がしっかりと緩んでいることが最低条件なのです。

身体を柔らかく使うことは、骨格の可動をぞんぶんに活かせる状態で動作することに他なりませんが、筋肉を考えるうえでも大切なのは「正しい脱力」です。それでなくても、現代社会の成人に降りかかるのは、過度のプレッシャーと緊張ですね。身体を強張らせることばかりが

外圧として掛かっています。ですから、我々がまず覚えなければいけないのは、意図して力を抜く、意図して身体を緩める、という術なのです。

そのための第一歩は、正しく立つ、ということです（exercise No. 001参照）。正しく立つ、とはすなわち、次の動作のために力をしっかり抜いておくということ。同時に、次の動作のために全身の可動域をぞんぶんに使える状態にリセットしておくことです。この正しい立位があって、座る、寝る、歩く、走る、などの動作が健やかに続いていけるのです。

正しい立位にとって大切な部位は、まず足の裏、仙骨、肩甲骨、みぞおち、頭部です。これらの部位から無駄な緊張を解いてやる。そのキーワードは「垂直・水平」です。これは、地球の重力に対して、しっかり付き合うためのキーワードです。1Gという大地に垂直に掛かる絶対的な力とうまく付き合うための姿勢が立位姿勢なのです。身体の重要な部位を垂直に配置していくという原則がクリアされると、その身体の上に乗った脳は、安定した身体を認知し、全身から無駄な緊張を解放するのです。

ですから、まずは正しく立つ。そこからエクササイズを実践していきましょう。

最初に行ないたいエクササイズは、「転がる」という動作です。なぜこの動作を最初に行なうかというと、「転がる」は否が応でも体幹（胴体）から身体を動かさなければできないからです。「体幹主動」の重要性は、4スタンス理論の根幹の一つです。

体幹主動でなければできない動きの一つが「転がる」です。大人は、寝た状態から、身体の

CamScannerでスキャン

ポジションを変える際、手足で地面を押したり、引っかけたりするクセが付いてしまっています。これは、本来の「転がる」ではありません。ですからまず、手足を使わずに身体のポジションを入れ替える動作を試みましょう。体幹をきちんと変体させないとできないことに気付くはずです。そしてそれが意外と難しいことも実感できるはずです。体幹を変体させて、地面との接触面を入れ替え、場所、座標が変わっていく。これが正しい「転がる」です。

本書のエクササイズの「横に転がる」（exercise No. 003）、「縦に転がる」（exercise No. 004）は、体幹の可動をしっかりと実感させる挙動です。「横に転がる」とは、地球の重力をしっかりと受けとり、体幹の地面に近い位置で身体の重心を移動させることです。ビー玉の入った空き缶が、中のビー玉が地面に近いところで転がっていくにつれて空き缶も転がるのをイメージするといいかもしれません。

「縦に転がる」でも、床にお尻を降ろして膝を抱える、いわゆる「体育座り」から、後ろに重心を移しつつ背骨の一つひとつを連ねて床に接地させていく、という実感が必要です。手足が変体するのではなく、あくまで体幹が変体することで、身体の重心を移動させていく術を覚えるのです。

これらは、大人がもっとも苦手な動作の一つです。ぜひ丁寧に行なってください。すぐにできなくても、本書のエクササイズを続けるなかで、ことあるごとにトライしてください。

次に学んでほしいのは、自然開腕／開脚角度です。体幹が変体することで全身が使えるよう

になることを覚えたならば、体幹（胴体）から末端である四肢に、いかに無駄なく挙動を伝えるか。体幹の高まった可動を漏れなく四肢に伝えるためには、肩甲骨、股関節などのジョイント部分の可動域がしっかりと機能してくれることが肝心です。

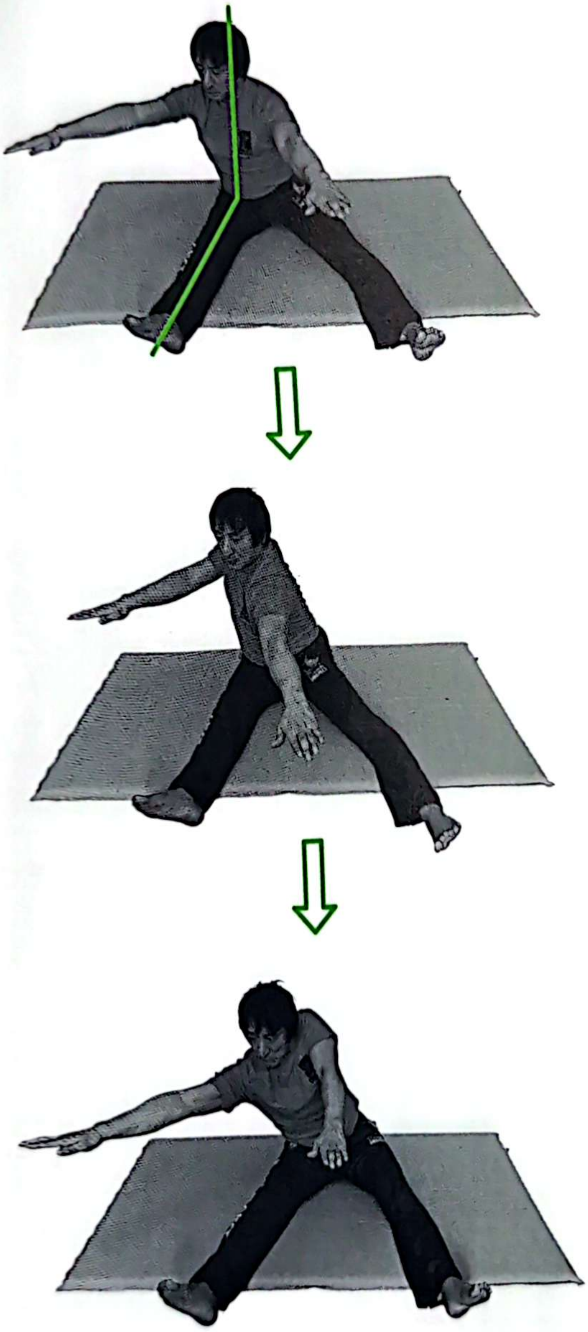
ヒトは、自分の可動域を最大限に活かすための腕脚の角度を本能的に知っています。たとえば、なにげなくアクビをするときにヒトは、身体の四肢を解放させようとします。なぜなら、腕が解放されないということは、肩が強張っているということで、肩甲骨が強張っていては肋骨の動きも制限され、肺は思い切り拡張できず、大きな呼吸はできないからです。

なにげないアクビやバンザイをしたときに投げ出した腕の角度は、ヒトが体幹から四肢をもっとも解放してあげられる角度であり、同様に脚の角度も併せて「自然開腕／開脚角度」と呼んでいます。この角度を改めて見直し、身につけることで、全身を解放、そして安定させて、さらには脳をリラックスさせてあげられるのです。

これらの身体使いの基本を見直したうえで、さらに体幹の可動を高める「コアシックス」（第3章）というエクササイズへ進んでください。これを進めるうちに、否が応でも身体の柔軟性は高まっていきます。やがては、軸という存在を実感し、自在にコントロールできるようになるでしょう。そして脳は、全身の安定を認識し、全身を柔らかく躍動させていくことでしょう。

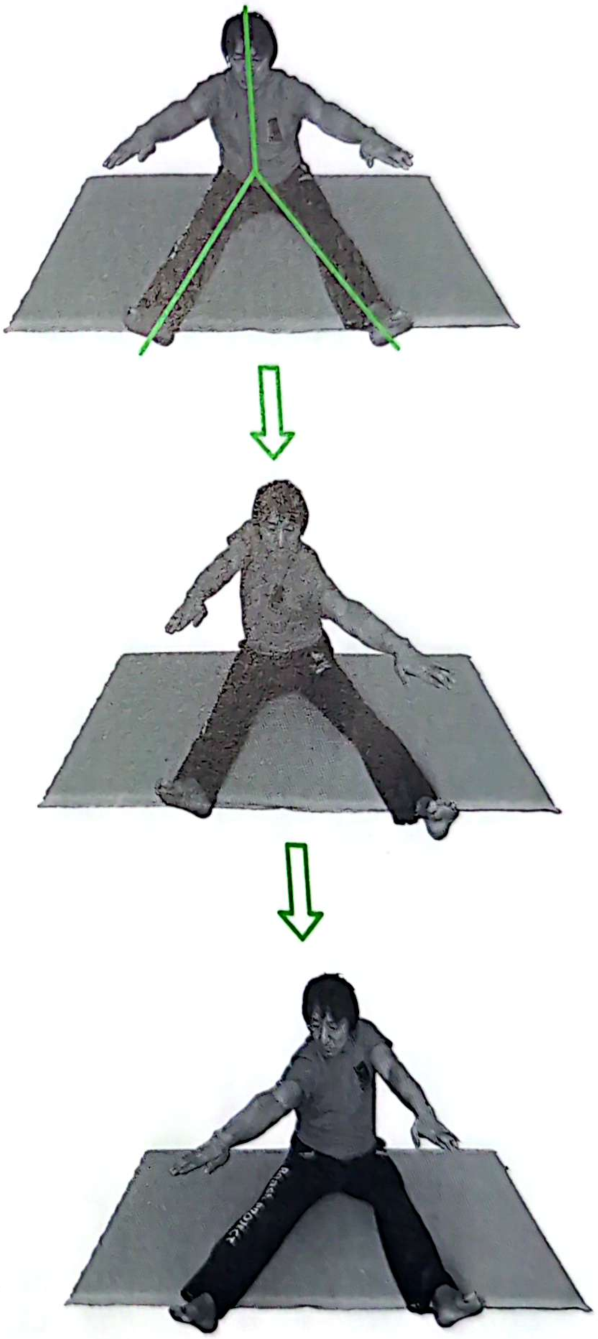
CamScannerでスキャン

片軸での可動



自然開脚角度に開いた片脚の股関節の上にみぞおちと首付け根を乗せこんで、軸を作ることで体幹の可動がより四肢にダイレクトに伝わる。

自然開腕/開脚角度



座位で自然開腕/開脚角度を確認しておく(exercise No. 014参照)。立っても、座っても体幹、四肢の可動がぞんぶんに使える角度を確認して動作するクセを身につけておきたい。

柔軟性を高めるエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 003	横に転がる
exercise No. 004	縦に転がる

CHAPTER 3　コアシックス

exercise No. 010	両腕の上げ下げ
exercise No. 011	前方へ出し入れ
exercise No. 012	立位で脚を自然角度に
exercise No. 013	イスに座って自然開腕/開脚角度
exercise No. 014	床に座って自然開腕/開脚角度
exercise No. 015	自然開腕/開脚角度の立位から前屈
exercise No. 016	前後ウェイヴ・ダウン
exercise No. 017	前後ウェイヴ・アップ
exercise No. 018	前後ウェイヴ：手首の縦回転
exercise No. 019	左右ウェイブ
exercise No. 020	左右ウェイブ：回転
exercise No. 021	1軸線センタライズ
exercise No. 022	2軸線センタライズ：両手同時
exercise No. 023	2軸線センタライズ
exercise No. 024	シングル・ワイパー

CHAPTER 3　コアシックス

exercise No. 025	シングル・サークリング
exercise No. 026	ダブル・サークリング

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 052	C字体側ゆるめ
exercise No. 053	横向き寝
exercise No. 054	イスで前屈
exercise No. 056	骨盤上げ
exercise No. 082	長座からステップオーバー
exercise No. 083	長座ステップオーバーから上体回し
exercise No. 084	長座、片脚抱え込みから側屈
exercise No. 085	長座、片脚抱え込みから側前屈
exercise No. 086	片側開脚での側屈、側前屈

CHAPTER 6　リポーズ2 ～軸シフト

exercise No. 088	イスに座って上体回しと軸シフト
exercise No. 089	イスに座って片脚抱え込み、軸シフト、側屈
exercise No. 090	イスに座って片脚抱え込み、軸シフト、側前屈

CamScannerでスキャン

連動性

身体が安定して柔軟性を確保する。この意識があってこそ、全身が連なって動作を行なう、つまり「連動性」を高めていくことができます。

連動性について考える際に、勘違いしやすいことがあります。それは、連動するのは隣り合う部位、と考えてしまうことです。実は、ヒトがなんらかの動作をするうえで連動するのは、隣り合った部位ではありません。全身の連動は数珠つなぎに行なわれるものではないのです。

もちろん肘関節と上腕の骨は繋がっていますから、一方が動けば他方もそれによって動かされはします。ここで言いたいのはそういうことではなく、脳がコップを持ち上げる動作を身体に命じたときに手首をまず動かす命令を出すならば、(ここで、まず手首を動かすべきか、肘を動かすべきかは、4スタンスタイプによって異なっています)、手首と連動させて動かしたいのは、隣り合った肘ではなく肩なのです。また、連動させたい手首と肩はどちらかが先に動いて連動させるというよりも、どちらも同時に動く、いわば順番のない連動です。体幹の動きが末端である手足に伝わって動く、いわゆる「体幹主動」での連動は、時間差が生じます。その逆で末端から体幹へ動作を共有させて全身運動へ繋げることを4スタンス理論では「リゾネート

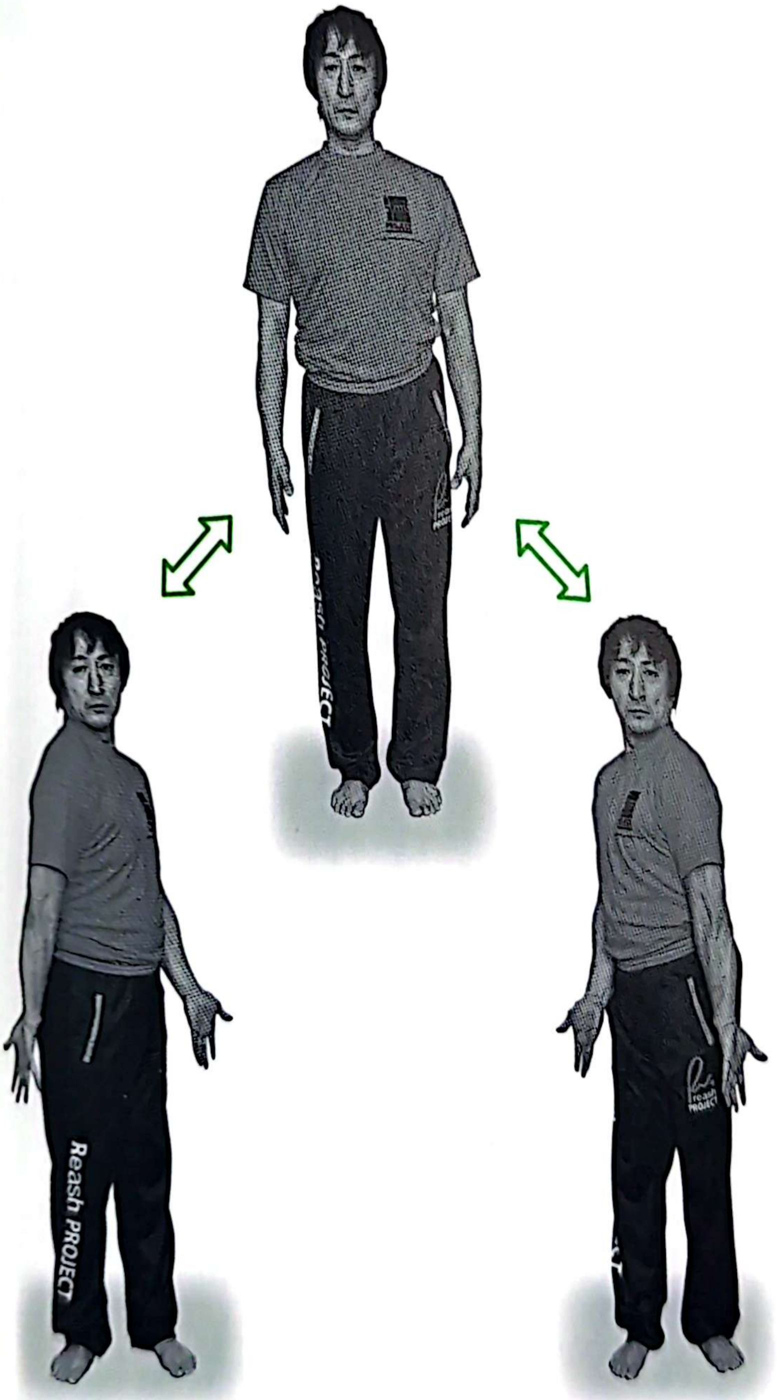
（共鳴）」と呼んでいますが、これもまた時間差が生じます。ですから、体幹主動を徹底しようと意識するなかで、体幹がまず動いて、それにつられて手足が動くという感覚は正解です。ところが、末端である手首と肩を同時に動かすときには、順番を意識してはいけません。手首を動かして、つられて肩が動くという感覚は全身連動を誤らせます。連動性というのは、あくまで軸を作って身体が安定することで、全身の可動がぞんぶんに使える状態となり、そのうえで体幹主動の意識を徹底させた結果、生まれるものだと思ってください。

以上を踏まえたうえで「連動性」を高めるために有効なエクササイズは存在します。先ほど述べた「末端の部位を動かす順番にこだわり過ぎないこと」に通じるのですが、全身を連動させようと気にし過ぎたときの逆効果として、動かしたくない部位が無闇に動いてしまう、特に動かしたくない頭部が動いてしまうという現象があります。それはすなわち、動作にとってもっとも大切な「安定」を損なったということです。

動作をする際に基点として止めておきたい部位は、4スタンスタイプによって異なります。ですが、それら特定の部位に自らがこだわることなく、止まるべき部位が止まって、柔軟に可動させたい部位が可動するためのエクササイズとして、本書で紹介する「ピンニング」（第4章）は有効です。意図的に特定部位を宙にピン止めするイメージで固定して、指定された動作を行なうエクササイズです。意図的にピンニングするという制約を身体に課し、ある動作を確実、安全に行なおうとすると、ヒトは自分が生まれもっていた身体の使いかたに頼ろうとします。

そこで行なわれているのは、自分の4スタンスタイプにとって適った連動なのです。そこで浮かび上がるカタチこそ自分本来の姿なのです。これらを踏まえて、身体の全体を駆使して、上下に伸びたり、左右に曲がったり、前後にねじれたりすることで、縦横無尽の連動性が手に入ることでしょう。

末端と体幹のリゾネート（共鳴）



体幹主動を末端から呼び起こすのがリゾネート（共鳴）。正しい立位姿勢（exercise No. 001）をとり、まずは両手の平を同時に左右へ返す。数回繰り返し、続いて肘から先も一緒に返し、次は腕全体を連動させて。最後は骨盤と股関節も連動させていく。いつの間にか体幹がうまくねじれるようになったら、逆に体幹だけを意識して手足はつられて動くように。

CamScannerでスキャン

連動性を高めるエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 010	両腕の上げ下げ
exercise No. 011	前方へ出し入れ
exercise No. 012	立位で脚を自然角度に
exercise No. 013	イスに座って自然開腕/開脚角度
exercise No. 014	床に座って自然開腕/開脚角度
exercise No. 015	自然開腕/開脚角度の立位から前屈

CHAPTER 4　ピンニング

exercise No. 027	頭ピンイング：立位で上体回し
exercise No. 028	頭ピンニング：中腰で上体回し
exercise No. 029	頭ピンニング：立位で全身回し
exercise No. 030	頭ピンニング：中腰で全身回し
exercise No. 031	頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ
exercise No. 032	頭ピンニング：前後ステップ
exercise No. 033	頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ
exercise No. 034	頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ
exercise No. 035	片手ピンニング：立位でサイドステップ
exercise No. 036	片手ピンニング：中腰でサイドステップ
exercise No. 037	片手ピンニング：立位で前後ステップ
exercise No. 038	片手ピンニング：中腰で前後ステップ
exercise No. 039	両手ピンニング：立位で全身回し
exercise No. 040	両手ピンニング：立位で前後ステップ
exercise No. 041	両手ピンニング：ジャンプ
exercise No. 042	両手ピンニング：両足サイドステップ
exercise No. 043	両手ピンニング：下半身ねじり
exercise No. 044	シェイクハンドピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 045	両手の平ピンニング：身体の左右入替え

CHAPTER 4　ピンニング

exercise No. 046	両手変形でピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 047	片足ピンニング：前屈
exercise No. 048	片足ピンニング：上体回し
exercise No. 049	片土踏まずピンニング：上体の上下

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 050	踵上げ下げ
exercise No. 055	イスに座っておしり上げ下げ
exercise No. 057	片脚上げ
exercise No. 058	足踏み
exercise No. 077	正しい長座姿勢を作る
exercise No. 078	片脚上に軸を作る
exercise No. 079	軸を作って外回し
exercise No. 080	軸を作って内回し
exercise No. 081	長座から片脚抱え込み、前屈、上体回し
exercise No. 087	8/8軸を作る

CHAPTER 6　リポーズ2 ～軸シフト

exercise No. 104	手の平ツイスト：片手
exercise No. 105	手の平ツイスト：両手
exercise No. 106	前腕ツイスト
exercise No. 107	腕ツイスト
exercise No. 108	全身ツイスト：初級
exercise No. 109	腕挙上ツイスト：片手の平
exercise No. 110	腕挙上ツイスト：両手の平
exercise No. 111	腕挙上ツイスト：腕全体
exercise No. 112	腕挙上ツイスト：全身

CamScannerでスキャン

リズム

リズムは、まず身体の安定、そしてそれによって獲得できる柔軟性、連動性があって初めて浮かび上がってくるものです。身体が存分に可動し、自分本来の全身連動が獲得できると、やがて動作が心地よいリズムを伴ってくることが実感できるようになるものです。それは、自分にとってとても大切な存在です。自分のリズムをもって全身を思う存分動かせる、それだけで人生はまったく素晴らしいものになるでしょう。

ただし「リズム」と一口で言っても、かなり広義な意味を含んでいますので、ここで少し整理しておく必要がありそうです。4スタンス理論での各タイプによって異なるリズムというのは、軸の作りかたの違いや連動させる部位の組み合わせの違いなどによって生じるそれぞれのタイミングのイメージ、といってよいでしょう。片脚の足底と膝を垂直に降ろした上にみぞおちを乗せこむことで前方へ移動する流れのタイミングと、片脚の足底に股関節と首付け根を揃え身体を押し出して前方へ移動する流れのタイミングはもちろん違います。それによって浮かぶリズムのカタチも違って見えることでしょう。さらには、人それぞれの体型などの違いもリズム、タイミングのイメージを異ならせるファクターになります。とにかく、自分の全身が淀

みなく連動してくれた結果に、自分固有の心地よいリズムが生まれるということを覚えておいてください。

ときには、ある人のリズムが二拍子の挙動に見えたり、三拍子に見えたりします。しかし厳密には単純な二拍子でも三拍子でもありません。山や谷のある波のグラフを思い浮かべていただくといいかもしれません。グラフには波の大きな山が並んで見えますが、音符が2つ、3つと整然と並んでいるわけではないのです。ですからこれらの違いは、動作の遅速とは関係ありません。動作の所要時間を競ってもタイプによる違いはありません。タイプによって苦手な拍子があるわけでもありません。ただし、他人のリズムを真似ると思い通りの動作が妨げられる、という危険は生じます。タイミングのイメージが違う敵のリズムで闘うことは、すなわち敵にペースを握られている、ということなのです。

リズムについて、もう一つ触れておきたいことがあります。それは、動作にダイナミクスを作るための体内の刻みです。身体のなかで振動するビートとでもいいましょうか。これは、タイプ別ではなく、誰にでも共通する、そして非常に大切な事項です。

たとえばヒップホップ音楽の定型リズムで身体を変体させていく一流のダンサーの切れ味抜群なダンスを思い浮かべてください。「しゃがむ」という挙動があったとして、テンポが上がれば「しゃがむ」挙動も速くなりますね。ではテンポが下がったら？　当然「しゃがむ」挙動は遅くなるはずですが、それによって動きが緩慢に見えるでしょうか？　スローなダンスでも素

CamScannerでスキャン

晴らしい切れ味を魅せてくれるのが一流ダンサーの技です。それを可能にするのが、ここでいう体内の刻み、ビートです。いわば細胞レベルで細かく振動しているビートを、ときには小さな波として、ときには大きな波として使うことによって、動きに強弱のダイナミクスを生んでいくのです。外に向かって見えるリズムも、自分の骨格のなかで刻まれる細かなビートが基になっています。

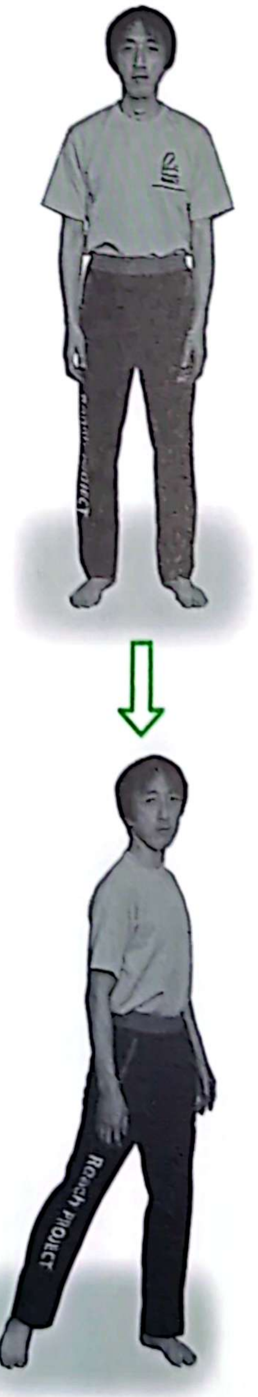
このビートを身につけておくことによって、一定のリズムで繰り返し身体をコントロールすることができます。さらには、大きなリズムで動きながら突然アップテンポに切り替えて相手をかく乱するフェイントのようなダイナミクスを作ることもできます。動きの遅速や強弱を思うままにコントロールすることができるのです。このように動きに緩急を与えられる能力は、スポーツだけでなく健康的にも大変重要だと思われます。

まずは、自分の身体のなかで細かいビートが刻まれていることを実感してください。そのためには、「細かいジャンプ」がまず有効でしょう。まずは一定のリズムでジャンプを繰り返してください。外からは単純なジャンプの繰り返しに見えても、ジャンプの強弱をコントロールする予備動作から、踏切、着地の衝撃を吸収する動作まで、全身が微細な動作をリズムを作りながら行なっているのです。これを寸分狂いないテンポで繰り返すためには、体内の細かなビートを実感しコントロールしなければなりません。そのためには、身体の安定、柔軟性、連動性が不可欠です。

CamScannerでスキャン

自分にとってのリズム感を手に入れる。また、動きにダイナミクスを生むための体内のビートを感じる。これらの流れが、やがて「軸＝JIKU」のコントロールに繋がっていくのです。

身体を正しく使えば、自分のリズムが刻まれる



二通りのサイドステップを試してみる。まずは「1・2」のタイミング。「イチ」で正しく立ち（exercise No. 001参照）、「ニ」で左へサイドステップ。

次は「1・2・3」。「イチ」で立ち、「ニ」で右脚上に上半身を乗せ、「サン」で左へサイドステップ。タイミングだけを合わせてステップすればいい。4スタンス理論のタイプによって身体の使いかたが異なるが、どれも正解だ。

リズムをよくするエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 009　跳ねる

CHAPTER 4　ピンニング

exercise No. 027　頭ピンイング：立位で上体回し
exercise No. 028　頭ピンニング：中腰で上体回し
exercise No. 029　頭ピンニング：立位で全身回し
exercise No. 030　頭ピンニング：中腰で全身回し
exercise No. 031　頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ
exercise No. 032　頭ピンニング：前後ステップ
exercise No. 033　頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ
exercise No. 034　頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ
exercise No. 035　片手ピンニング：立位でサイドステップ
exercise No. 036　片手ピンニング：中腰でサイドステップ
exercise No. 037　片手ピンニング：立位で前後ステップ
exercise No. 038　片手ピンニング：中腰で前後ステップ
exercise No. 039　両手ピンニング：立位で全身回し
exercise No. 040　両手ピンニング：立位で前後ステップ
exercise No. 041　両手ピンニング：ジャンプ
exercise No. 042　両手ピンニング：両足サイドステップ
exercise No. 043　両手ピンニング：下半身ねじり
exercise No. 044　シェイクハンドピンニング：身体の左右入替え

CHAPTER 4　ピンニング

exercise No. 045　両手の平ピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 046　両手変形でピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 047　片足ピンニング：前屈
exercise No. 048　片足ピンニング：上体回し
exercise No. 049　片土踏まずピンニング：上体の上下

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 051　細かくジャンプ
exercise No. 063　背骨でたわませる
exercise No. 064　胸郭でたわませる

CHAPTER 6　リポーズ2 ～軸シフト

exercise No. 091　長座から上体起こし（真っ直ぐ）
exercise No. 092　長座から上体起こし（I字軸キープ）
exercise No. 093　長座から上体起こし（U字軸シフト）
exercise No. 102　前足サイドステップ
exercise No. 103　後足サイドステップ
exercise No. 113　5ポイントツイスト：腕ツイスト
exercise No. 114　5ポイントツイスト：全身ツイスト
exercise No. 115　5ポイントツイスト：腕上下
exercise No. 116　5ポイントツイスト：腕上下+全身

CamScannerでスキャン

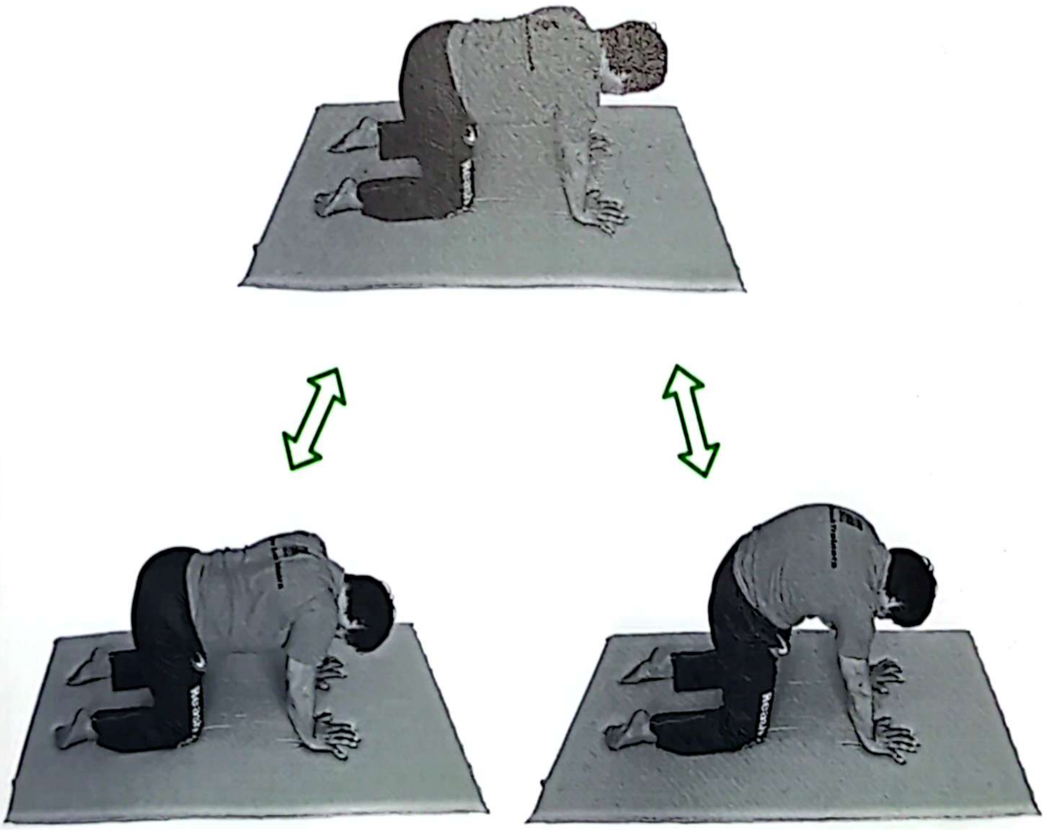
パワー

ここでは、筋肉の強化がパワーの強化に繋がる、という命題を前提に話をしていきます。筋肉は、どうしたら安全に育てていくことができるでしょうか？　筋肉強化のプロセスとして「超回復」という言葉があります。狙った特定の筋肉に強い負荷をかけて筋繊維を破壊し、回復する過程で以前よりも大きく育てる、ということのようです。理屈は判るのですが「破壊しなければ育たない」ということに違和感を覚えてしまいます。私の身体理論において「安全」というのは、なによりも優先されるべき命題なのです。

さて筋肉は、意図的に動かす際は「縮む」ことしかできません。つまり「伸びる」という動作は、縮んだ筋肉が元に戻るということです。ですから、我々ができることは、縮んだ筋肉を安全に元に戻してやること。さらには、大きく縮ませるために、しっかりと緩んだ状態に導いてあげることです。縮むストロークを大きくしてやらねばなりません。しかも安全に確実に、です。

もう一つ大切なのは、特定の筋肉に大きく掛けたい負荷が他の部位に悪影響を与えないこと。掛けたい負荷以外をしっかりと身体の外へ逃がしてやらなければ、やがて身体は悲鳴を上げ壊れることでしょう。それを防ぐためには、全身を大地にしっかり委ねることです。正しく立ち、骨

体幹を研ぎ澄ますキャット&ドッグ



パワフルな動きの源は体幹から。柔軟性、連動性が高まったうえで、体幹の能力を余すことなく四肢に伝えるエクササイズが「キャット&ドッグ」(exercise No. 063～参照)。背骨、骨盤、肩甲骨を連動して体幹を変体させる。

格を揃えて安定させ、他の部位から無駄な緊張を解いて、要らない負荷を大地に逃がしてやることが重要です。自分に適った全身の連動プロセスを身につけていないと、思いがけない部位に過度の負荷を与えてしまいます。これらの術が稚拙なトレーニングは、特定の筋肉を鍛えるつもりが、全身のあちこちに悪影響を及ぼしてスポーツ障害を生むような本末転倒な結果を招きます。逆に正しい全身の連動のプロセスを踏まえれば、筋肉の健全な育成も可能になるでしょう。

ですから、出力を高めるためのトレーニングでなによりも大切なのは、身体の安定、そして全身の大きな可動域の獲得です。正しい立位姿勢、そこから身体を変体させて安定を保つ構え、これらをしっかり覚えてください。

パワーを高めるエクササイズメニュー

CHAPTER 1 ヒトの根本的な身体の使いかた

- exercise No. 005 しがみつく
- exercise No. 006 横向きにしがみつく
- exercise No. 007 上向きにしがみつく

CHAPTER 5 リポーズ1 ～軸メイク

- exercise No. 056 骨盤上げ
- exercise No. 065 肩甲骨でたわませる
- exercise No. 066 体幹をC字にねじってたわませる
- exercise No. 068 片脚を上げて3点ポジション
- exercise No. 071 対側手足のストローク
- exercise No. 072 同側手足のストローク
- exercise No. 075 ツマ先立ちポジション
- exercise No. 076 ツマ先立ちC字ポジション

CHAPTER 6 リポーズ2 ～軸シフト

- exercise No. 094 座位での左右2軸メイク
- exercise No. 095 自然開脚角度から軸シフトして側屈、側前屈
- exercise No. 096 座位での基本ツイスト
- exercise No. 097 基本ツイストから側屈、側前屈
- exercise No. 098 上級編：ハードリング
- exercise No. 099 上級編：座位から立ち上がり軸シフト
- exercise No. 117 腕2軸ツイスト
- exercise No. 118 腕2軸ツイスト：軸シフト
- exercise No. 124 正中線ツイスト：初級
- exercise No. 125 前軸ツイスト：初級
- exercise No. 126 後軸ツイスト：初級

スピード

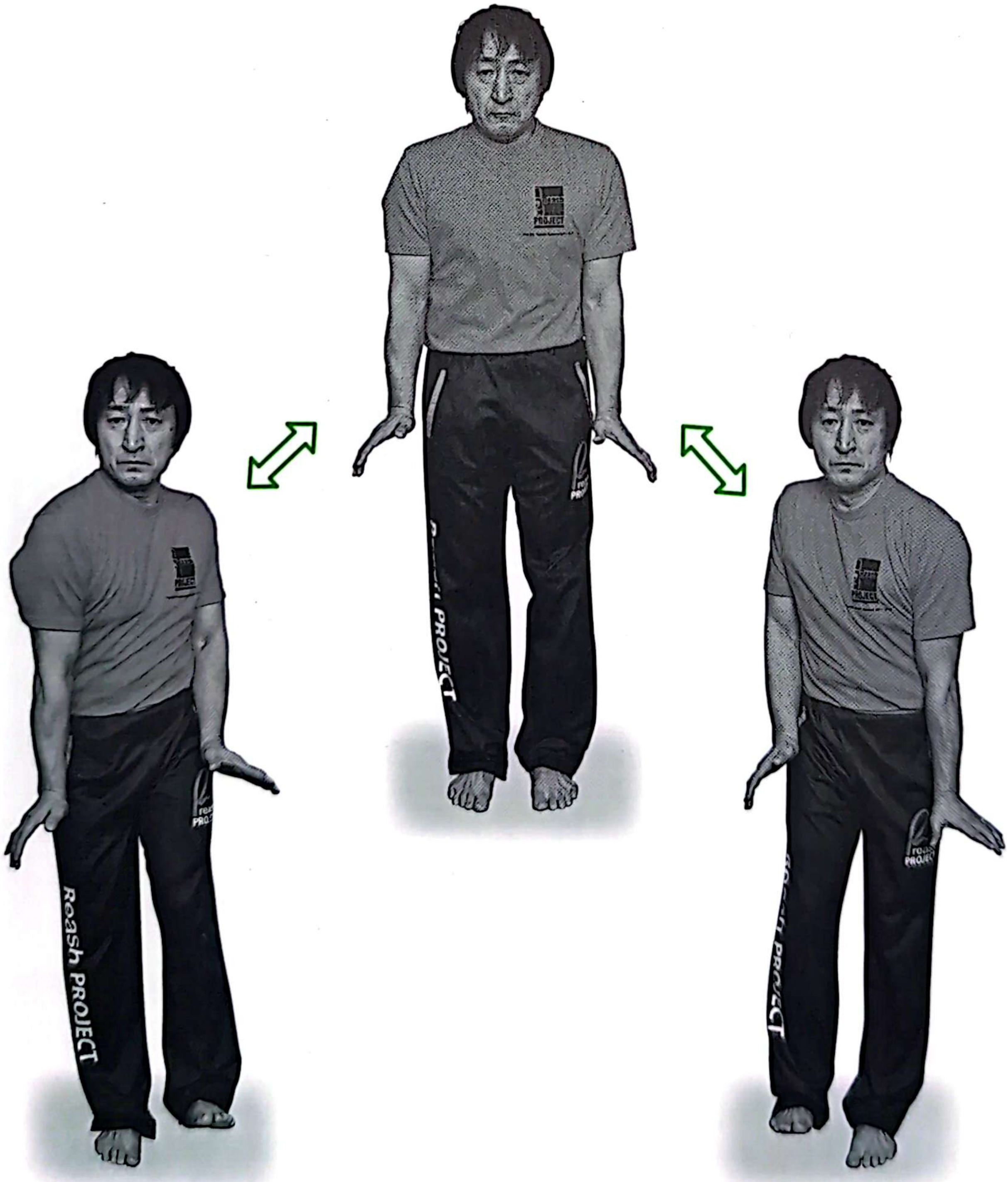
細かな体内のビートをコントロールし、同じ動作を同じテンポで繰り返し行なえる能力と、全身から無駄な力の抜けた大きな可動域を持つことができれば、動作に大小のダイナミクスを与えていくことができます。全身の関節が円滑な動きを繰り返せる確実性、完全に収縮しても過度な負担のない正しい可動を実現することが、スピードを高める土壌です。

そのうえで、強い出力で身体をコントロールすることを得た身体は、その出力をやや加減してやるイメージを持つと、さらなる安定を感じることができます。限界の筋出力ではなく、ややパーセンテージを落とした出力を発動することによって、高い速度というものが得られる、つまり出力というものをスピード、時間に変えることができるのです。

出力をやや加減しながら全身の連動を安定させることによって、さらに無駄な動作が減っていくことでしょう。動作そのものがどんどん簡略化されシンプルになっていきます。それによって、より複雑な動作をコーディネートする能力を覚えていくことができるのです。

CamScannerでスキャン

脚は骨盤（体幹）の挙上につられて走る



脚の筋力を鍛えれば、足がより高く、より早く動くと思うのは早計。脚は、体幹の変体が骨盤の引き上げとなり、それに連動して挙上する（exercise No. 056参照）。挙上するのと逆側の脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作り、その一貫した動作のなかで骨盤が上がることで脚が上がっていく。

CamScannerでスキャン

スピードを高めるエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 008	しがみついてひねる

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 056	骨盤上げ
exercise No. 059	前後継ぎ足
exercise No. 060	前後差し足
exercise No. 061	左右継ぎ足
exercise No. 062	左右差し足
exercise No. 067	片腕を上げて3点ポジション
exercise No. 069	対側手足の2点ポジション
exercise No. 070	同側手足の2点ポジション
exercise No. 073	2点ポジションのアップ動作
exercise No. 074	2点ポジションで腕、脚を広げてスウィング

CHAPTER 6　リポーズ2 ～軸シフト

exercise No. 091	長座から上体起こし（真っ直ぐ）
exercise No. 092	長座から上体起こし（I字軸キープ）
exercise No. 093	長座から上体起こし（U字軸シフト）
exercise No. 100	立位での軸シフト（外・内ねじりからのシフト）
exercise No. 101	立位での軸シフト（内・外ねじりからのシフト）
exercise No. 119	ツマ先ターン・ツイスト
exercise No. 120	踵ターン・ツイスト
exercise No. 121	ターン・ツイストで移動：手を下げて
exercise No. 122	ターン・ツイストで移動：手を上げて
exercise No. 123	ターン・ツイストで移動：自然開腕／開脚角度
exercise No. 127	正中線ツイスト：上級
exercise No. 128	前軸ツイスト：上級
exercise No. 130	完全開脚から側屈、側前屈
exercise No. 131	完全開脚から正面屈
exercise No. 132	縦の完全開脚での前屈
exercise No. 133	縦の完全開脚による軸シフト

CamScannerでスキャン

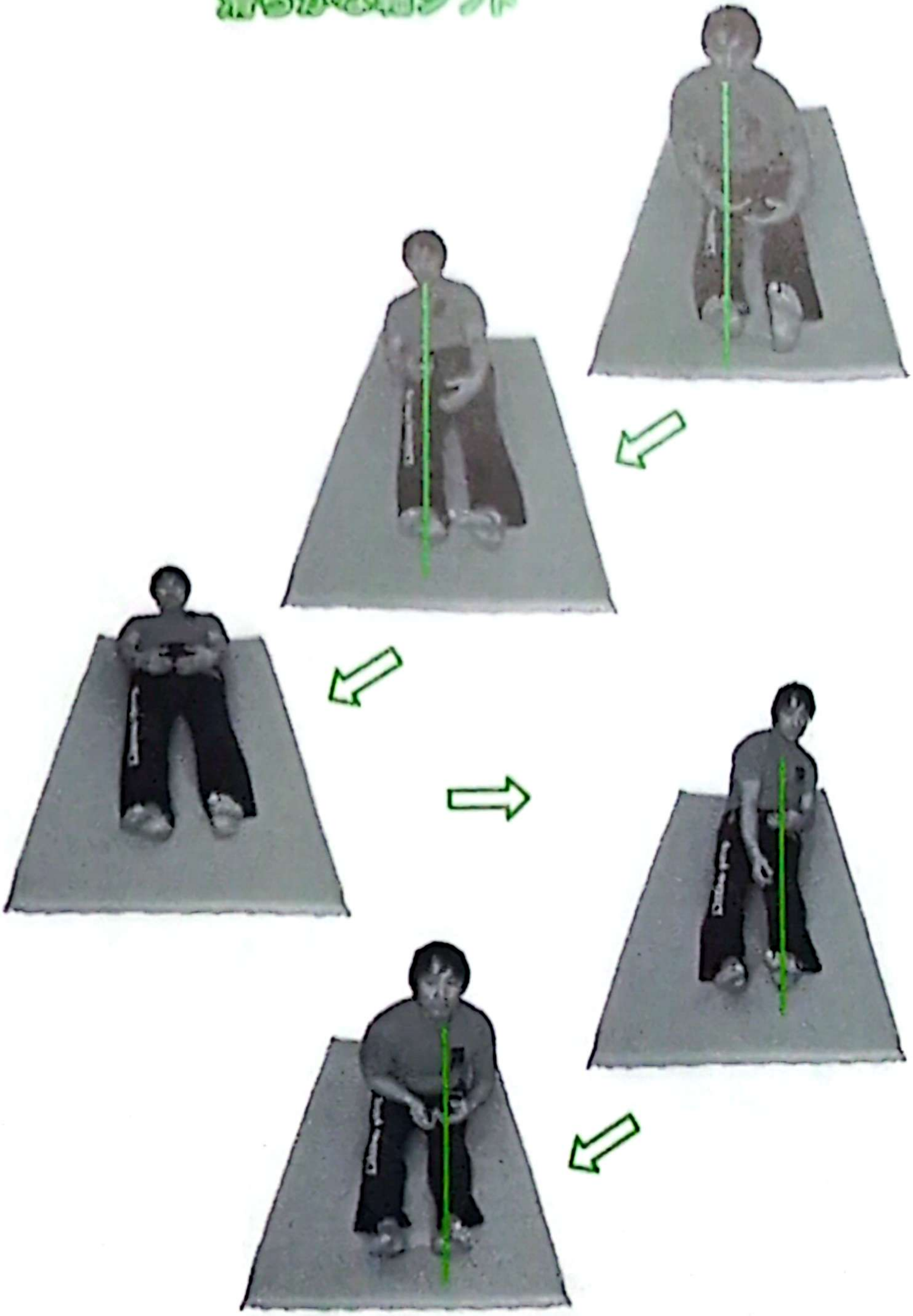
耐久性

耐久性、さらに持久力といったものは、身体の柔軟性からスピードまでの能力がすべて網羅されたうえで獲得できるものです。

柔軟性、連動性といったものを十分に高めたうえで、出力を限界から何パーセントか加減してみましょう。さらに速力も限界から何十パーセントかを加減していきます。そこに脳の余裕が生まれます。その余裕のなかで、一定のリズムで身体を動かしていく。そうすることによって、体内に規則正しい慣性的な流れが生まれてきます。それがリズム、とりわけ競技におけるリズムになっていきます。この状態を恒常的に維持できるようになると、身体は優秀なエンジンを積んだ車のアイドリング状態のような安定を持つことができます。常に低い出力と細かなビートを体内で発動させ続け、突発的なアクシデントでも踏み込んだアクセルに即座に反応してくれる優秀なエンジンです。全身の連動性や各部位の柔軟性を疎かに考えていると、優秀なエンジンは手に入りません。正しい規則性が作れず、アイドリングの出力を落とせないのです。無駄に高い出力を保ったまま慣性的な動作を続けざるを得ず、身体に過度な負担をかけてしまうのです。それでは高い耐久性は望むべくもなく、やがて各部位が悲鳴を上げることでしょう。

耐久性、持久力を高いレベルまで引き上げられずに、長い競技者生活を送れない選手も少なからず存在します。高い耐久性は、選手生活を送るうえでも、日常生活を送るうえでも、より

滑らかな軸シフト



軸シフトを円滑に行なう術こそ、身体にやさしく無駄のない動作の源である。軸を作った体幹を大地に馴染ませながら軸シフトを行なっていく、腹筋運動の軌道を借りたエクササイズで流れるような軸シフトを手に入れたい。

高いレベルの行動を目指すためには欠かせないものなのです。

このように、最低限の出力と細かいビートを維持し、動作の規則性を作ることが耐久性を高めるということです。ですから、まずは規則正しいジャンプに始まって、最終的には本書で培っていく軸のエクササイズを繰り返し、動作に徹底的な安定をもたらす努力を行なってください。

もちろん、ウォーキングやランニングといったトレーニングが有効なことは言うまでもありません。これらは、心肺機能を高めるだけでなく、繰り返し動作によるレベルの高い規則性の獲得や、細かい身体のビートを培うためになど、実に有効なトレーニングなのです。

耐久性を高めるエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 009	跳ねる

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 051	細かくジャンプ
exercise No. 063	背骨でたわませる
exercise No. 064	胸郭でたわませる
exercise No. 065	肩甲骨でたわませる
exercise No. 066	体幹をC字にねじってたわませる
exercise No. 067	片腕を上げて3点ポジション
exercise No. 068	片脚を上げて3点ポジション
exercise No. 069	対側手足の2点ポジション
exercise No. 070	同側手足の2点ポジション

CHAPTER 6　リポーズ2 ～軸シフト

exercise No. 091	長座から上体起こし（真っ直ぐ）
exercise No. 092	長座から上体起こし（I字軸キープ）
exercise No. 093	長座から上体起こし（U字軸シフト）
exercise No. 119	ツマ先ターン・ツイスト
exercise No. 120	踵ターン・ツイスト
exercise No. 121	ターン・ツイストで移動：手を下げて
exercise No. 122	ターン・ツイストで移動：手を上げて
exercise No. 123	ターン・ツイストで移動：自然開腕／開脚角度
exercise No. 124	正中線ツイスト：初級
exercise No. 125	前軸ツイスト：初級
exercise No. 126	後軸ツイスト：初級
exercise No. 127	正中線ツイスト：上級
exercise No. 128	前軸ツイスト：上級
exercise No. 129	後軸ツイスト：上級
exercise No. 130	完全開脚から側屈、側前屈
exercise No. 131	完全開脚から正面屈
exercise No. 132	縦の完全開脚での前屈
exercise No. 133	縦の完全開脚による軸シフト

ダイエット

世の中には、大きくいえば二通りのダイエットに対する考えかたがあると思われます。まず一つは、食事を制限し、供給を細めることによって備蓄しているエネルギーを消費していく考えかた。もう一つは、運動によってエネルギーを積極的に消費をさせていく考えかたです。ここにもう一つ加えるとすれば、身体の体質を変えていく、という考えかたになりましょう。

食事制限や運動をすれば、身体は必ず変化します。ただしその変化は遅く、目に見えにくいものです。食事を減らす辛い思いに目に見える変化がついていかないのは耐えがたいことでしょう。それでも、供給を制限するのはダイエットにとって有効でしょうし、運動をしてエネルギーを消費するのも有効なことでしょう。身体の代謝機能を高める体質改善も効果的なはずです。

そこで本書が提案したいのは、骨格の整備です。本書に掲載されているエクササイズは「骨を正しく揃える体操」と言ってもいいでしょう。骨格を正しく整えることによって、動作を安定、確実、安全に導くのです。そして本書のエクササイズには、もう一つの効能があります。それは、女性ならば、女性にふさわしい骨格に整備していくことができる、ということです。女性の骨格を本来あるべき姿に戻すということは、たとえば「女性のウェストはくびれている」という

CamScannerでスキャン

ことです。

骨格が本来の正しい位置に戻っていくなかで、骨盤と胸郭が正しく配置され、横に大きく広がってしまっている骨盤も正しく整備されます。それによってウェストにくびれが見えるようになります。突き出たお腹の原因はたるんだ皮下脂肪、と考えられがちですが、それ以前に、不自然に後方へ倒れた上半身に対してバランスをとるために骨盤が無理やり反っていくなど、本来ではない所に骨盤が位置してしまうことによる姿勢の影響が大きいのです。

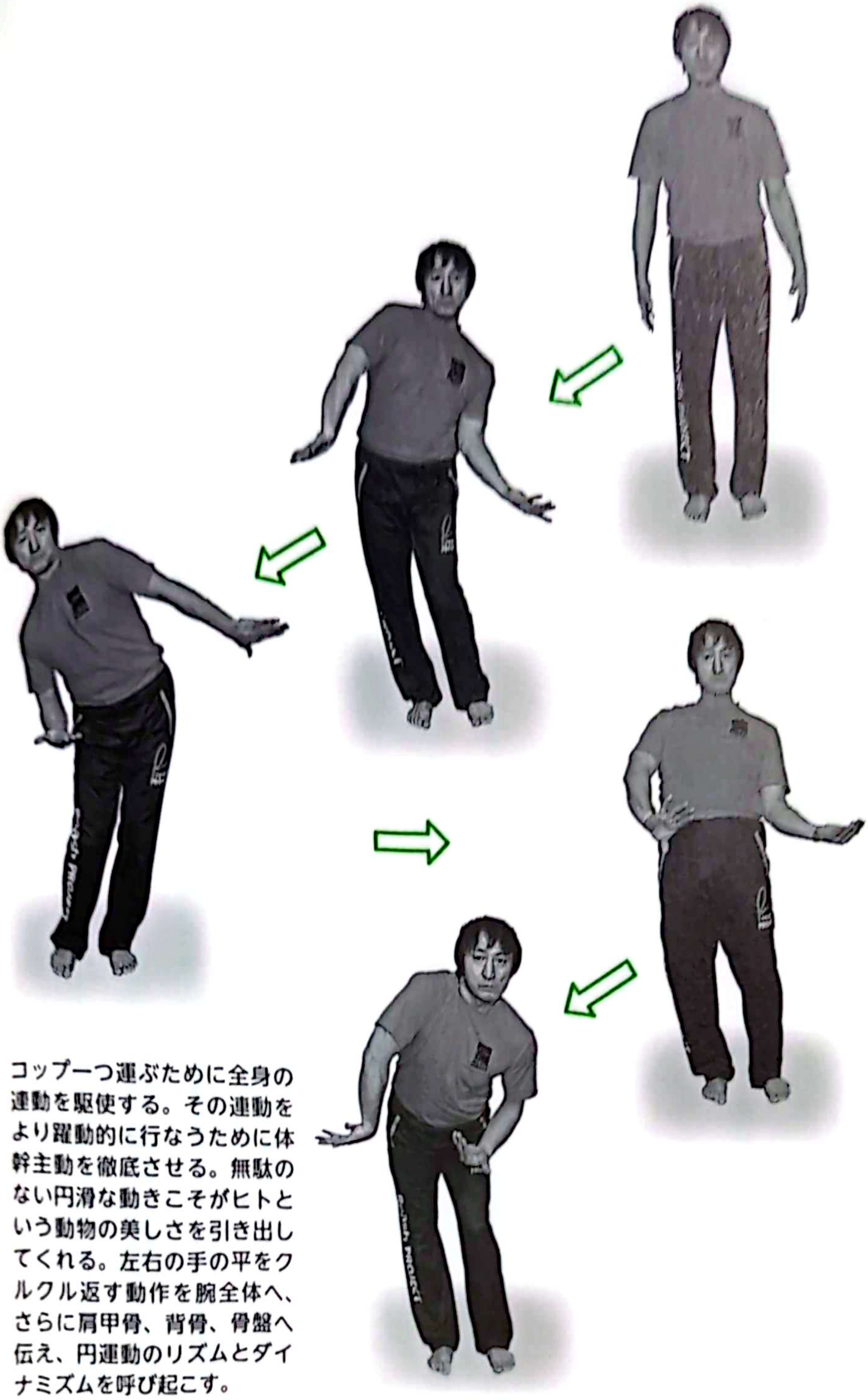
本書のエクササイズは、全身の柔軟性、連動性を得ていくことを目的としていますが、それを実現していく過程で、くびれなど目に見える体形の変化が得られます。食事制限の辛さに目に見える効果が見合わないと挫折してしまうダイエットも、目に見える体型の変化によって、継続できるようになるのではないでしょうか。

ダイエットを目指す方は、まず安定してダイナミックな動きを獲得する。これを目標にしてほしいと思います。それと同時に大きな可動域が手に入れられることによって、確実で安全な全身運動を繰り返すことができるようになります。些細な動作でもすべての部位を連動させて行なうことを覚えた身体は、エネルギー代謝を向上させていくでしょう。

目に見える体形の変化、エネルギー代謝の改善は、ダイエットの成功になくてはならないものです。ダイエットを目的とするエクササイズのメニューは、身体への負担が少なくエクササイズ後の爽快感が残るような全身運動をメインにします。そして、全身運動のリズムを身体に

覚えこませることで、身体を使う爽快感をさらに高めましょう。それは同時に持久力を高めていくことに繋がりますから、ますますエクササイズを継続することが楽しくなるはずです。

体幹主動のリズムとダイナミズム



コップ一つ運ぶために全身の連動を駆使する。その連動をより躍動的に行なうために体幹主動を徹底させる。無駄のない円滑な動きこそがヒトという動物の美しさを引き出してくれる。左右の手の平をクルクル返す動作を腕全体へ、さらに肩甲骨、背骨、骨盤へ伝え、円運動のリズムとダイナミズムを呼び起こす。

ダイエットに効果的なエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 009　跳ねる

CHAPTER 3　コアシックス

exercise No. 016　前後ウェイヴ・ダウン

exercise No. 017　前後ウェイヴ・アップ

exercise No. 018　前後ウェイヴ：手首の縦回転

exercise No. 019　左右ウェイブ

exercise No. 020　左右ウェイブ：回転

exercise No. 021　1軸線センタライズ

exercise No. 022　2軸線センタライズ：両手同時

exercise No. 023　2軸線センタライズ

exercise No. 024　シングル・ワイパー

exercise No. 025　シングル・サークリング

exercise No. 026　ダブル・サークリング

CHAPTER 5　リポーズ1 〜軸を作る

exercise No. 051　細かくジャンプ

exercise No. 056　骨盤上げ

CHAPTER 5　リポーズ1 〜軸メイク

exercise No. 057　片脚上げ

exercise No. 058　足踏み

exercise No. 059　前後[illegible]

exercise No. 063　背骨でたわませる

exercise No. 064　胸郭でたわませる

exercise No. 065　肩甲骨でたわませる

exercise No. 066　体幹をC字にねじってたわませる

exercise No. 067　片腕を上げて3点ポジション

exercise No. 068　片脚を上げて3点ポジション

exercise No. 069　対側手足の2点ポジション

exercise No. 070　同側手足の2点ポジション

CHAPTER 6　リポーズ2 〜軸メイク

exercise No. 108　全身ツイスト：初級

exercise No. 109　腕挙上ツイスト：片手の平

exercise No. 110　腕挙上ツイスト：両手の平

exercise No. 111　腕挙上ツイスト：腕全体

exercise No. 112　腕挙上ツイスト：全身

CamScannerでスキャン

高齢者

高齢とまでいかず30～40歳代、いわゆる中年と言われる年代にさしかかってくると人間は、明らかに子どもの時分とは違う身体の使いかたをするようになります。たとえば、高いところから飛び降りる、という行為を大人はほとんどしなくなるでしょう。幼稚園、小学校の頃の自分は、無意味に高いところから飛び降りていた、という記憶がありませんか？　それで平気だったのです。

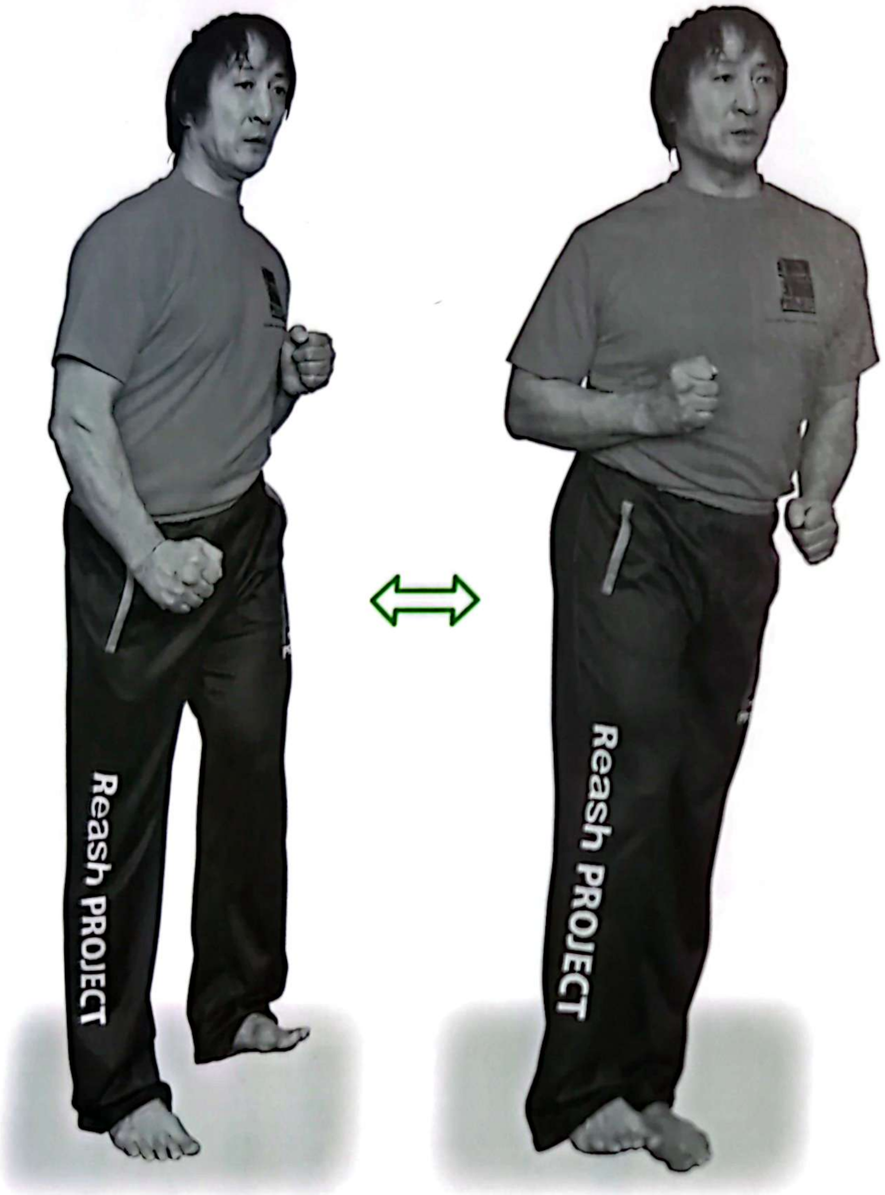
大人がもし、高いところから飛び降りろ、と命じられたら、まず飛び降りる前に身体をかがめて身体全体と目線を低い位置へ移動させることでしょう。そしてなるだけゆっくりと動作して、着地した時の衝撃を軽くしようとするでしょう。それは、なぜでしょう？　脳が「いまの自分では着地の衝撃を和らげる全身の使い方ができない」と判断したからにほかなりません。

他方で、高齢者から「普段どおり歩いているのに、なぜか躓(つまず)くことが多くなった」という声も聞きます。若い頃に比べて、なにが劣っているのでしょうか？

答えは、体幹の動きが鈍った、です。現代人は成長するにつれ、動作を体幹主動から末端の筋肉主動へと切り換えてしまう傾向にあります。子どものころ全身で行なっていた動作を手足

の筋肉だけで行なおうとします。そして体幹を使うことを忘れていきます。ますます体幹主動が疎かになっていくのです。

手と足と胴体が繋がる竹馬エクササイズ



馬に乗って足底と手の平が直線の棒で繋がっているイメージで足踏みをる。手足の距離を保ったまま脚上げをするには、骨盤の片側が上がる体り変体が不可欠。骨盤と肩甲骨を連動させて体幹をたわませることで、きが連動して左右の脚が上下していく。

ですから、高齢者を対象としたエクササイズのメニューを考える際、「歳をとって脚などの筋力が弱ったので全身を支持することができなくなった」という理解は間違いです。正しくは「骨格や体幹が動きを見失い、身体の安定を骨格、体幹で主動することができなくなった」ということです。末端を主動させて染みついてしまった身体のクセ、姿勢は、もはや筋肉でバランスをとるしかなくなってしまうのです。高齢になって手足が思うように動かないというのは、本来ならば体幹と連動して動作を完成させるパーツである手足を、姿勢を保つためのバランサーとして使わざるを得ないため、若いころのような躍動を手足にさせることができない、ということなのです。

身体が硬くなったと自覚したならば、筋力を鍛える前に、安定して立つことを取り戻しましょう。そのためにまずは、体幹の可動を元に戻す努力をしてください。柔軟性を取り戻すエクササイズから始めることをお勧めします。

高齢者に適したエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

- exercise No. 010　両腕の上げ下げ
- exercise No. 011　前方へ出し入れ
- exercise No. 012　立位で脚を自然角度に
- exercise No. 013　イスに座って自然開腕/開脚角度
- exercise No. 014　床に座って自然開腕/開脚角度
- exercise No. 015　自然開腕/開脚角度の立位から前屈

CHAPTER 3　コアシックス

- exercise No. 016　前後ウェイヴ・ダウン
- exercise No. 017　前後ウェイヴ・アップ
- exercise No. 018　前後ウェイヴ：手首の縦回転
- exercise No. 019　左右ウェイブ
- exercise No. 020　左右ウェイブ：回転
- exercise No. 021　1軸線センタライズ
- exercise No. 022　2軸線センタライズ：両手同時
- exercise No. 023　2軸線センタライズ
- exercise No. 024　シングル・ワイパー
- exercise No. 025　シングル・サークリング
- exercise No. 026　ダブル・サークリング

CHAPTER 4　ピンニング

- exercise No. 027　頭ピンイング：立位で上体回し
- exercise No. 028　頭ピンニング：中腰で上体回し
- exercise No. 029　頭ピンニング：立位で全身回し
- exercise No. 030　頭ピンニング：中腰で全身回し
- exercise No. 031　頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ
- exercise No. 032　頭ピンニング：前後ステップ
- exercise No. 033　頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ
- exercise No. 034　頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ
- exercise No. 035　片手ピンニング：立位でサイドステップ
- exercise No. 036　片手ピンニング：中腰でサイドステップ
- exercise No. 037　片手ピンニング：立位で前後ステップ
- exercise No. 038　片手ピンニング：中腰で前後ステップ

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

- exercise No. 054　イスで前屈
- exercise No. 055　イスに座っておしり上げ下げ

CHAPTER 6　リポーズ2 ～軸シフト

- exercise No. 118　腕2軸ツイスト：軸シフト

CamScannerでスキャン

子ども

子どもは、大人が持っていないものをほぼすべて持っています。

大人が持っているもので子どもが持っていない唯一のものは、身体の強度です。身体の強度がなぜ足らないのかというと、劣っているのではなく、これから身体を成長させていくために身体の強度が邪魔だからです。健やかにすくすくと立派な身体を育むためには、伸びしろを必要とします。その伸びしろにとって強すぎる身体は、かえって邪魔になるのです。子どもたちは、強度を犠牲にする代わりに、柔軟性、連動性、リズムといった大人になるにつれ失いやすいものを駆使して動作を完成させていきます。

ですから、子どもたちに指導をする際、大人にとっては当たり前の強度を前提とした身体理論を早い時分から押し付けることは、危険なことと思われます。それよりも、われわれ大人こそ、子どもたちのしなやかで軽やかな動きを真似する、学ぶべきではないでしょうか。

子どもたちが早い時期から獲得していくべき能力とは、身体を安定させる能力です。子どもたちは、この能力を「転がる」、「しがみつく」、「跳ねる」といった全身を使った遊びのなかで身につけていきます。大人は、それらの遊びを妨げることなく奨励し、むしろ一緒になって行

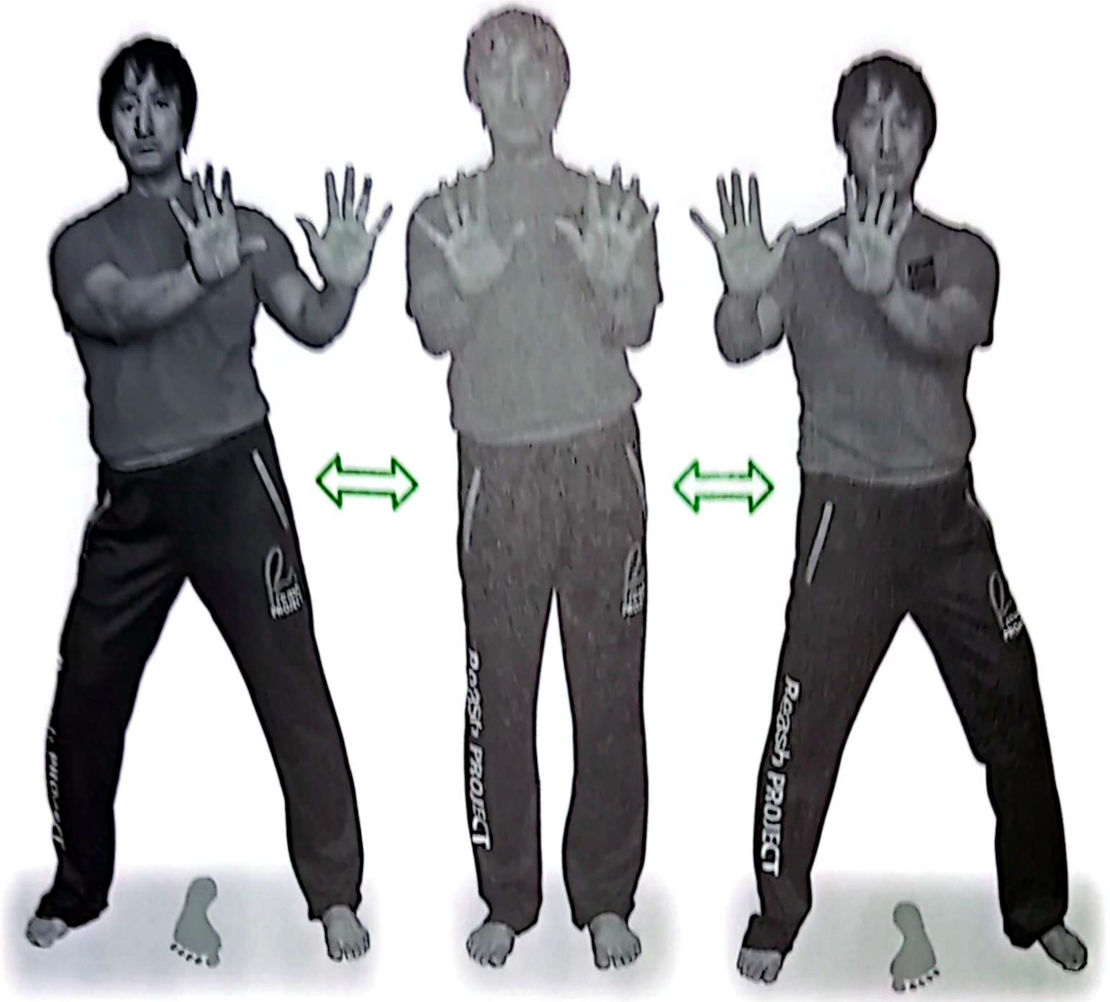
ないながら、自分もヒトの根本的な身体使いを見直してほしいと思います。

身体の体幹を変体させて全身で連動していく幼児に、末端である手足の細かな動かしかたを教えるというのは感心できません。それよりも「コアシックス」（第3章）のような体幹の可動を高めていく動きをどんどん行なわせましょう。身体の強度の不足は、体幹を駆使すること、さらに軸を作ってコントロールすることによって十二分に補うことができます。そして、その軸を使いこなして全身の能力をすべて駆使することで、大人の小手先の力に対応するような能力を与えてあげることが大切です。

体幹主動、軸のコントロールは、全身の安定をもたらし、安定した身体に乗った脳にとっても良い発育のアプローチになるでしょう。不随意の刺激が与えられることによって脳は右脳的な発育をし、右脳的な発育が促されることで左脳的にも十分に発育していく、これが文武両道の基本です。肉体を感性によって成長させ右脳的なるものを育む。それにつられて知識を吸収する左脳的な育みを促す。それが児童体育の基本ではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

全身を使い切る幼児の遊びこそ体幹主動の王道



大きな樹があればしがみつきたくなり、枝があればぶら下がりたくなる。意味もなく親に抱きつき、服が汚れるのもかまわず転げまわる。こんな無邪気な子どもたちの衝動的な動きこそ、ヒトの根本的な身体使いだ。幼少時の原始的な遊びは、大人になって必ず役に立つ。たとえば目の前に樹を思い浮かべて両手をおき、横からピョコピョコ顔を出す。それだけで軸シフトを育む立派なエクササイズ。

子どもに適したエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 003　横に転がる
exercise No. 004　縦に転がる
exercise No. 005　しがみつく
exercise No. 006　横向きにしがみつく
exercise No. 007　上向きにしがみつく
exercise No. 008　しがみついてひねる
exercise No. 009　跳ねる

CHAPTER 3　コアシックス

exercise No. 016　前後ウェイヴ・ダウン
exercise No. 017　前後ウェイヴ・アップ
exercise No. 018　前後ウェイヴ：手首の縦回転
exercise No. 019　左右ウェイブ
exercise No. 020　左右ウェイブ：回転
exercise No. 021　1軸線センタライズ
exercise No. 022　2軸線センタライズ：両手同時
exercise No. 023　2軸線センタライズ
exercise No. 024　シングル・ワイパー
exercise No. 025　シングル・サークリング
exercise No. 026　ダブル・サークリング

CHAPTER 4　ピンニング

exercise No. 027　頭ピンイング：立位で上体回し
exercise No. 028　頭ピンニング：中腰で上体回し
exercise No. 029　頭ピンニング：立位で全身回し
exercise No. 030　頭ピンニング：中腰で全身回し

CHAPTER 4　ピンニング

exercise No. 031　頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ
exercise No. 032　頭ピンニング：前後ステップ
exercise No. 033　頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ
exercise No. 034　頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ
exercise No. 035　片手ピンニング：立位でサイドステップ
exercise No. 036　片手ピンニング：中腰でサイドステップ
exercise No. 037　片手ピンニング：立位で前後ステップ
exercise No. 038　片手ピンニング：中腰で前後ステップ
exercise No. 039　両手ピンニング：立位で全身回し
exercise No. 040　両手ピンニング：立位で前後ステップ
exercise No. 041　両手ピンニング：ジャンプ
exercise No. 042　両手ピンニング：両足サイドステップ
exercise No. 043　両手ピンニング：下半身ねじり
exercise No. 044　シェイクハンドピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 045　両手の平ピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 046　両手変形でピンニング：身体の左右入替え
exercise No. 047　片足ピンニング：前屈
exercise No. 048　片足ピンニング：上体回し
exercise No. 049　片土踏まずピンニング：上体の上下

CHAPTER 5　ポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 077　正しい長座姿勢を作る
exercise No. 078　片脚上に軸を作る
exercise No. 079　軸を作って外回し
exercise No. 080　軸を作って内回し
exercise No. 081　長座から片脚抱え込み、前屈、上体回し

CamScannerでスキャン

運動が苦手な方

身体を動かす「運動」というのは、とても広義です。たとえスポーツに限定しても、さまざまな身体の動かしかたが存在します。ボールを扱う球技、対人である格闘技、単独で身体の動きを見せる体操競技…。球技が苦手な格闘家もいますし、走るのが苦手なゴルファーもいます。後者が死ぬまでゴルフに出会わなかったとしたら「自分は運動音痴だ」と嘆く一生を送るはめになったかもしれません。

もっと極端にいえば、画家や漫画家は、たいへんなスポーツマンだと思われます。ペンを持って手を動かす運動能力が高いということですから。

運動の原則は、「自分の好きなように身体を動かす」ことです。そして、身体を思うぞんぶんに動かせるならば、身体を動かすことが嫌いな人はいないでしょう。ですから、運動が苦手だという人は、身体をぞんぶんに動かす機会に恵まれなかった人、ということもできるかもしれません。

「自分は運動音痴だ」と勘違いしている人がいるとしたら、まず本書の「転がる」(exercise No. 003,004)を試してほしいと思います。うまくいかなくても嘆く必要はありません。たいていの

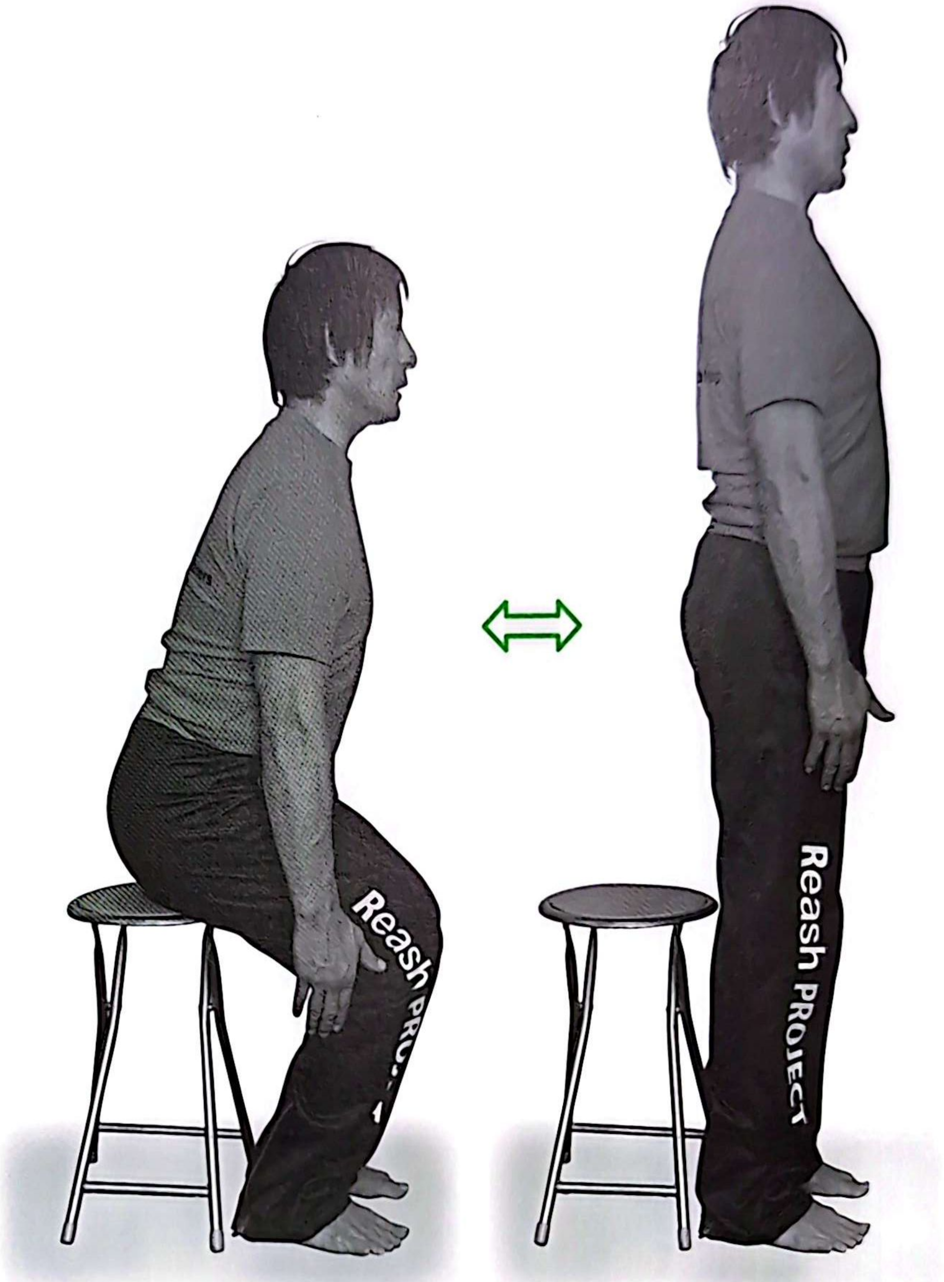
大人はこのエクササイズが苦手です。自他ともに優秀なアスリートと呼ばれる人が「横に転がる」ことがうまくできない光景を見ることも少なくありません。

そして「自然開腕／開脚角度」（**exercise No. 010～**）のエクササイズも試してほしいと思います。自分の身体の可動域が思いのほか大きいことに気付くかもしれません。そうして誰もが本能的に知っていた身体の使いかたを改めて身につけると、いつのまにか身体を使うことが楽しくなってくるでしょう。

さらにピンニング・エクササイズ（第4章）を行ないましょう。このエクササイズは、まず身体の一部をあえて止めてしまいます。そして、あとは何をしてもいいのです。自由に身体を動かしてみてください。メニューには、ピンニングにおける様々な動作が紹介されていますが、ピンニングさえしていれば、自由に動いてもかまいません。動作のカタチばかりに気をとられすぎるとプロのアスリートでも動作イップスという重大なスランプに陥ることがあります。一番いけないのは、しなくてはいけないカタチ、というものにこだわりすぎることです。それが運動に対する苦手意識を生む大きな原因の一つです。

まずは、全身の柔らかさを整えて、自由に動くことを謳歌する。自由に動くことで自分のリズムを感じる。こうして身体を使うことを好きになってほしいと思います。

正しく立って座れれば、運動音痴など存在しない



地球の重力と上手く付き合う。これが日常生活をビビッドに送る骨（コツ）だ。垂直方向に掛かる重力に抗わず、足底（土踏まず）を垂直に降ろし、骨盤も肩甲骨も正しく立てる（exercise No. 001参照）。そして、さらに土踏まずで地面を踏みしめながらお尻の左右2点で座面に圧力を加えていく。その2点と両足との計4点で地面に立っているイメージで座る。こうして座ってからは、上体を脱力させても無駄に疲れるだらしない姿勢には絶対にならない。

運動が苦手な方に適したエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

- exercise No. 003　横に転がる
- exercise No. 004　縦に転がる
- exercise No. 010　両腕の上げ下げ
- exercise No. 011　前方へ出し入れ
- exercise No. 012　立位で脚を自然角度に
- exercise No. 013　イスに座って自然開腕/開脚角度
- exercise No. 014　床に座って自然開腕/開脚角度
- exercise No. 015　自然開腕/開脚角度の立位から前屈

CHAPTER 4　ピンニング

- exercise No. 027　頭ピンイング：立位で上体回し
- exercise No. 028　頭ピンニング：中腰で上体回し
- exercise No. 029　頭ピンニング：立位で全身回し
- exercise No. 030　頭ピンニング：中腰で全身回し
- exercise No. 031　頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ
- exercise No. 032　頭ピンニング：前後ステップ
- exercise No. 033　頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ
- exercise No. 034　頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ
- exercise No. 035　片手ピンニング：立位でサイドステップ
- exercise No. 036　片手ピンニング：中腰でサイドステップ
- exercise No. 037　片手ピンニング：立位で前後ステップ

CHAPTER 4　ピンニング

- exercise No. 038　片手ピンニング：中腰で前後ステップ
- exercise No. 039　両手ピンニング：立位で全身回し
- exercise No. 040　両手ピンニング：立位で前後ステップ
- exercise No. 041　両手ピンニング：ジャンプ
- exercise No. 042　両手ピンニング：両足サイドステップ
- exercise No. 043　両手ピンニング：下半身ねじり
- exercise No. 044　シェイクハンドピンニング：身体の左右入替え
- exercise No. 045　両手の平ピンニング：身体の左右入替え
- exercise No. 046　両手変形でピンニング：身体の左右入替え
- exercise No. 047　片足ピンニング：前屈
- exercise No. 048　片足ピンニング：上体回し
- exercise No. 049　片土踏まずピンニング：上体の上下

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

- exercise No. 052　C字体側ゆるめ
- exercise No. 053　横向き寝
- exercise No. 077　正しい長座姿勢を作る
- exercise No. 078　片脚上に軸を作る
- exercise No. 079　軸を作って外回し
- exercise No. 080　軸を作って内回し
- exercise No. 081　長座から片脚抱え込み、前屈、上体回し

CamScannerでスキャン

まずはここから

身体を動かしたいのになかなか始められない、という方々の多くは、スポーツやエクササイズに対する構えが大きすぎるのではないでしょうか。週に2時間のジム通いの余裕を持つのはたいへんなことです。そんな方は、スポーツ意識の薄いエクササイズから始めてみてはいかがでしょうか。

「コアシックス」（第3章）や「ピンニング」（第4章）の各種目は、3分ほどの時間があればできるメニューです。とりわけ、全身で簡単に行なえる「コアシックス」などは、動作の精度を求める必要もありません。

その後に続く軸メイクのエクササイズでも、イスに座ってできる手軽なものが紹介されています。通勤、通学、会社や学校のデスクでもできるメニューもあります。もちろん休みの日に転がる、しがみつく、跳ねるなどの「ヒトの根本的な身体の使いかた」（第2章）を行なっていただくのも実に有効でしょう。

昭和の時代から日本人の生活のなかには「ラジオ体操」という運動文化が根付いています。単純に全身を動かして、勝手に身体が整っていくという、実に優秀なエクササイズです。全身を連

動させて動作することによって、自然と自分本来の動作の軸が作られていきます。それが健康的な骨格を育む。そうやって国民の健康を維持していく、という素晴らしい文化だと思います。

会社でもできる軸メイク

デスクワークでも軸を作るエクササイズはできる。まずは正しく立って(exercise No. 001参照)、正しく座る。両足で垂直に掛けた床への圧力をさらに強めながらお尻の左右2点で座面を踏んで両足底、お尻の4点で立つイメージでイスに座る。浅めに座った姿勢から、片脚側の股関節上にみぞおち、首付け根を垂直に乗せて軸を作る。逆側のお尻は浮かせて、安定させる。そのまま片側の軸を感じれば、片脚で立ち上がることも難しくない。

CamScannerでスキャン

まずはここから始めたいエクササイズメニュー

CHAPTER 2　ヒトの根本的な身体の使いかた

exercise No. 003　横に転がる
exercise No. 004　縦に転がる
exercise No. 005　しがみつく
exercise No. 006　横向きにしがみつく
exercise No. 007　上向きにしがみつく
exercise No. 008　しがみついてひねる
exercise No. 009　跳ねる
exercise No. 010　両腕の上げ下げ
exercise No. 011　前方へ出し入れ
exercise No. 012　立位で脚を自然角度に
exercise No. 013　イスに座って自然開腕/開脚角度
exercise No. 014　床に座って自然開腕/開脚角度
exercise No. 015　自然開腕/開脚角度の立位から前屈

CHAPTER 3　コアシックス

exercise No. 016　前後ウェイヴ・ダウン
exercise No. 017　前後ウェイヴ・アップ
exercise No. 018　前後ウェイヴ：手首の縦回転
exercise No. 019　左右ウェイブ

CHAPTER 3　コアシックス

exercise No. 020　左右ウェイブ：回転
exercise No. 021　1軸線センタライズ
exercise No. 022　2軸線センタライズ：両手同時
exercise No. 023　2軸線センタライズ
exercise No. 024　シングル・ワイパー
exercise No. 025　シングル・サークリング
exercise No. 026　ダブル・サークリング

CHAPTER 5　リポーズ1 ～軸メイク

exercise No. 077　正しい長座姿勢を作る
exercise No. 078　片脚上に軸を作る
exercise No. 079　軸を作って外回し
exercise No. 080　軸を作って内回し
exercise No. 081　長座から片脚抱え込み、前屈、上体回し
exercise No. 082　長座からステップオーバー
exercise No. 083　長座ステップオーバーから上体回し
exercise No. 084　長座、片脚抱え込みから側屈
exercise No. 085　長座、片脚抱え込みから側前屈
exercise No. 086　片側開脚での側屈、側前屈

CamScannerでスキャン

レップ、セットについて

最後に注記しておかなければならないのは、レップ数・セット数の扱いです。実のところ私は、種目の挙動を何度繰り返すか（レップ）、同じ種目を休憩をはさみながら何度を行なうか（セット）の数字をあまり重んじていません。なぜなら、そういう数字にとらわれることによって、身体を動かすという本来の意義を見失いがちになるからです。それどころか、数字を指標としてこだわりすぎることによって、かえって身体の強度を落とす結果になる、こともあり得るからです。

ヒトの身体は、同じ人であっても日々状態が移ろっています。そしてそれを把握するのは、それほど容易なことではありません。4スタンス理論を含む廣戸身体理論には、指導する相手の身体状態を把握するための指標が細かく定められています。専門的な競技者であるならば、自分のベストな状態を分析し、把握していられるでしょうから、数字をメニューに組み込むこともいいと思います。ただしトレーニングのなかで、様々なメニューを組み、それぞれのレップ数やセット数のバランスをとるのは、相当な知識と技術を要すると思います。現在行なって

いるトレーニングは持久力強化がテーマなのか、速度なのか、荷重負荷なのか。ある項目を増やせば、別の項目を減らさなければならないかもしれません。限界を超えるオーバートレーニングは、過剰負荷や過剰疲労を呼び起こしてしまいます。

本書では、あえてレップ数やセット数の指定をしません。自分が余裕をもってできるペースを作り、そこから回数を割り出していただくほうが、正解だと思っています。本書で述べているエクササイズは、負荷を与えて単純に繰り返すということではなく、自分の身体にできることを感じとること、自分の身体の特性を覚えていくことだからです。そのため、数字にこだわるよりは、自分のなかで、それぞれの動作がしっくりきているかどうか、という感覚を大切にしてほしいのです。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 2

第2章
ヒトの根本的な身体の使いかた

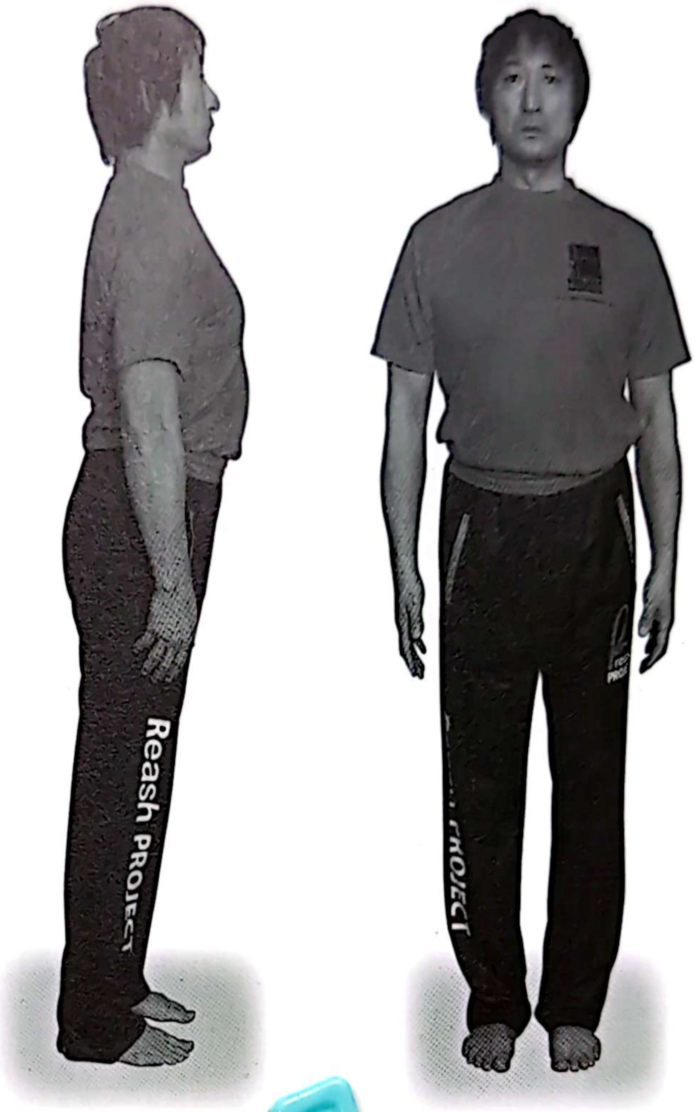
アナタは果たして、本書最初の「転がる」エクササイズを軽々とこなすことができるでしょうか？　4スタンス理論のセミナーでは、楽しそうに転がる子どもたちの傍で、どうしても転がれずに途方に暮れている両親の姿を観ることも珍しくありません。子どもの頃は、さんざん転がって遊んでいたにも関わらずです。大人になっても「転がる」は、意外と奥が深くて楽しいものですよ。

CamScannerでスキャン

すべての始まりは正しく立つことから

exercise No. 001 基本立位姿勢

すべての動きの基本は立つこと。正しい立位姿勢をあらためて見直そう。「胸を張って、背筋が伸びている」ことが正しい姿勢ではない。あくまで、次の動作にスムーズに無理なく移れる姿勢が正しい立位。すなわち、全身の可動がぞんぶんに使える姿勢をとることが大切である。



まずは両足の土踏まずが正しく大地を捉えていること。真上からしっかり降ろし垂直に圧力をかけていることを確認する。
土踏まずの上に、骨盤が垂直に立っているイメージを持つ。垂直位を理屈で考えずイメージを大切にすること。
土踏まず、骨盤の上に、さらに肩甲骨が垂直に立っていることをイメージする。

CamScannerでスキャン

exercise No. 002 深呼吸

大きく息を吸って吐く、ただそれだけの深呼吸だが、実はこれを正しく行なえることと、正しい立位姿勢は直結している。身体に適度にテンションが掛かり、無駄な力が抜けていないと、身体全体で息をすることは難しい。正しく立てていれば、理想的な深呼吸ができ、しっかりと深呼吸ができているということは、正しく立てているということである。

1

正しい立位姿勢をとり、体幹や両腕を柔軟に動かすことができることを確認する。

2

口と鼻で同時に息を吸い、同時に息を吐く。吸う際は、身体が真上に伸び上がるように。

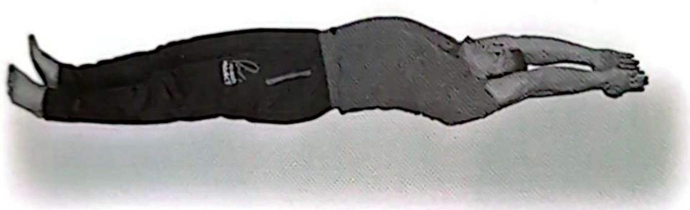
NG!

背骨が後傾したり、腕が後ろへ流れてしまうのは、全身が真上に伸びていないこと。

幼少時にできたことを思い出す

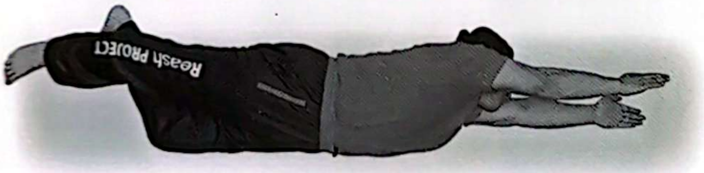
exercise No. 003 横に転がる

ヒトが初めて転がるのは「寝返り」。初めての軸シフトでもある。両手両足を伸ばし、首付け根から脚にかけて左右の軸を作り、体幹部を可動させることで重心をコントロール。

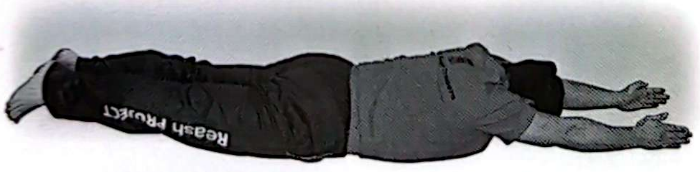


1 仰向けに寝て、両手を上に伸ばす。

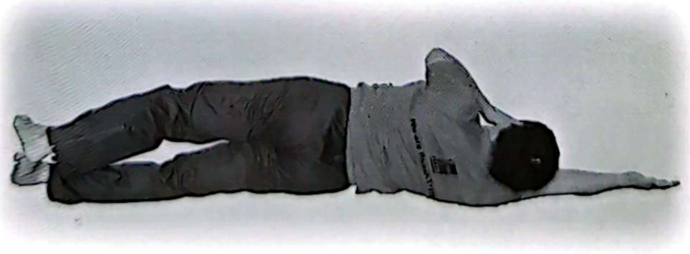
2 脊椎を可動させ左側に重心を移していく。下に伸びる手足が長く、上側の手足を短く。



3 上側で縮んでいる体幹部を伸ばすことで重心を入れ替える。



4 うつ伏せで安定した状態。

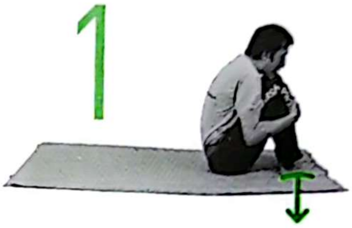


5 さらに身体右側を伸ばし、右軸を作ることで、もう半回転する

CamScannerでスキャン

exercise No.004 縦に転がる

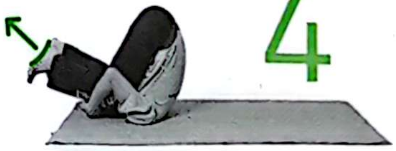
子どもの大好きな「でんぐり返し」。ぞんぶんに背骨を可動させないと意外に難しい。勢いで回らないこと。



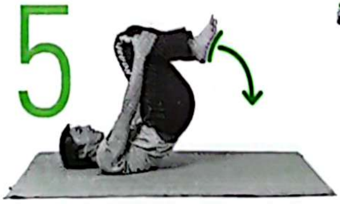
1 座位となり、両脚を抱える。土踏まずは床のイメージ。

2 両土踏まずを床から浮かせるイメージで骨盤から倒し、背骨をキャタピラのように使いながら少しずつ床につけていく。

3 土踏まずが真上に向くイメージで、ゆっくりと後転。



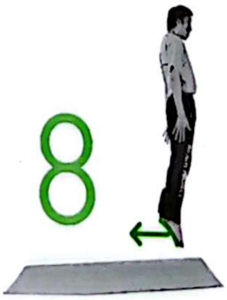
4 同じく背骨を順番にゆっくりと戻していく。土踏まずは後方へ意識。



5 力むことなく、土踏まずを床に向ける意識で体勢を切り替える。

6 戻った流れで起き上がる。でんぐり返し終了。

7 正しい立位姿勢をとる。



8 土踏まずを後ろに見せる意識で跳び上がりジャンプもしてみよう。

9 着地し土踏まずでしっかり床を踏みしめる。

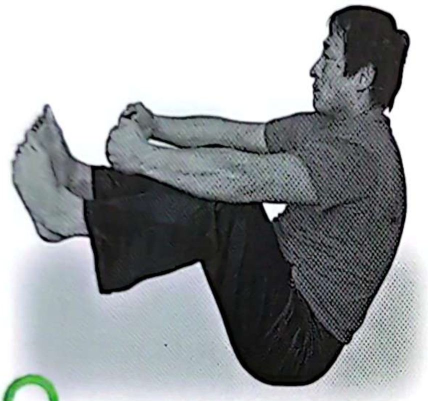
Point!

常に土踏まずの水平、垂直に意識する。

exercise No. 005 しがみつく

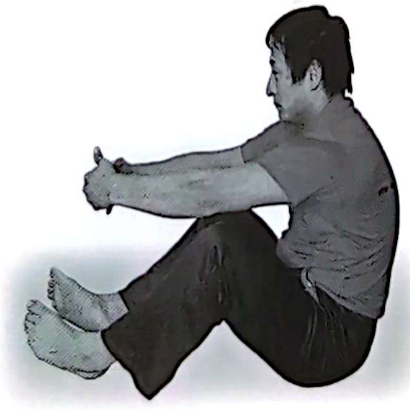
動作のポイントは、胸と腰の向き。抱え込む対象にしっかり向けないと、脚も腕も対象にしっかりしがみつく角度を作れない。手足の力だけでは力強く安定してしがみつくことは不可能。正しくしがみつくには、末端の筋力の弱い子どものように、肩関節や股関節の可動だけでなく、脊椎（背骨）、骨盤、肩甲骨、胸郭といった体幹すべてを変形させてしがみつく対象に密着させること。体幹主動を覚えるために非常に重要なエクササイズ。

1 地面に座った状態で、樹の幹を抱え込むような姿勢。



2 両脚を浮かせてバランスを保つ。

exercise No. 006 横向きにしがみつく



手足から胸前、腰前、足裏まで身体の内面をしっかりと対象物に密着させるイメージで身体全体のカタチを作る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 007 上向きにしがみつく

しがみつく対象を思い浮かべ、腕、脚よりも体幹全体の面でしがみつくような密着をイメージする。

exercise No. 008 しがみついてひねる

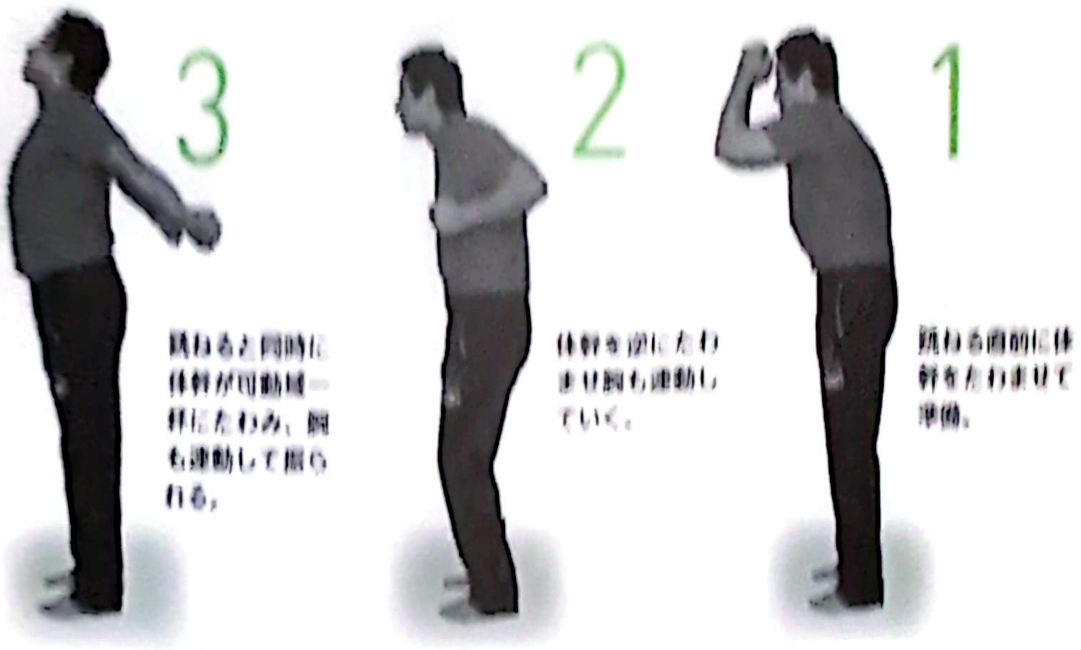
2 逆に上体を右、下半身を左へねじる。手先から胸全体、足裏から股関節まで対象物にしっかりと密着するように。

1 幹を抱え込むような姿勢から、上体は左へ、下半身は右へねじる。左の股関節からみぞおち、首付け根が垂直に揃って軸となっている。軸に左足裏が綺麗に沿って立っている。

CamScannerでスキャン

EXERCISE No. 009 跳ねる

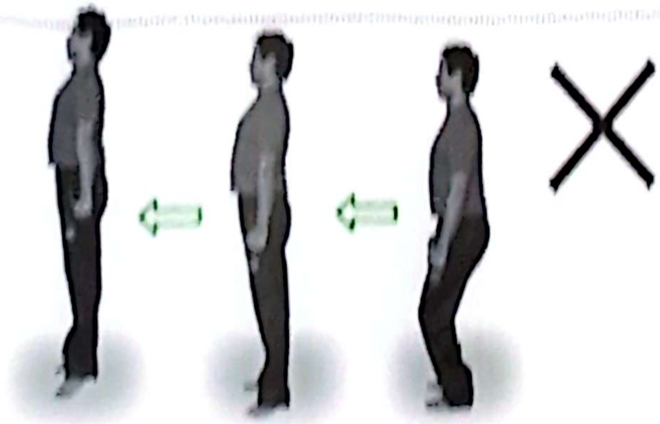
跳ねるときに腕を大きく振るべきか？「意識せず結果的に振れている」が正しい。「走る」行為も同様だが、腕振りありき、腿上げありきの意識は体幹主動の逆に位置する考えかただ。跳ねるという行為は、腕を振って腕の勢いを使うと高く跳ねられると思いがちだが、それでは体幹が固まって、全身をコントロールするどころではない。あくまで体幹を主動させて跳ねる。両腕は、それにつられて全身運動の一環として動くべき。



1　跳ねる直前に体幹をたわませて準備。

2　体幹を逆にたわませ腕も連動していく。

3　跳ねると同時に体幹が可動域一杯にたわみ、腕も連動して振られる。

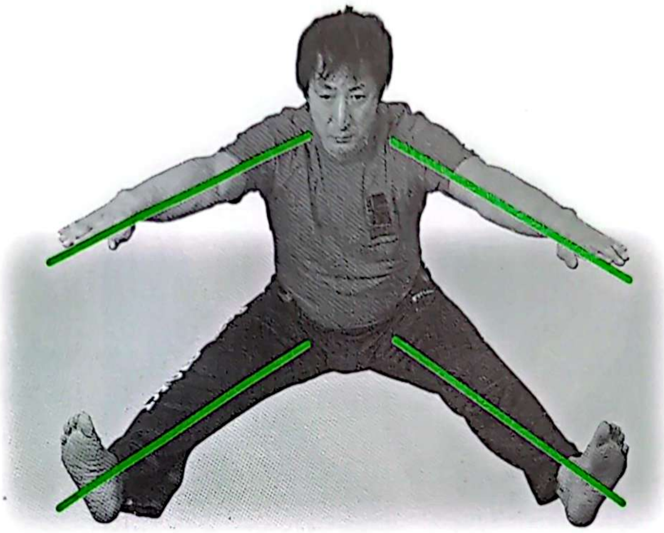


NO!

両手を過度に固めるのもNG。両腕は、体幹の可動を活かすために解放しておくのが正しい。

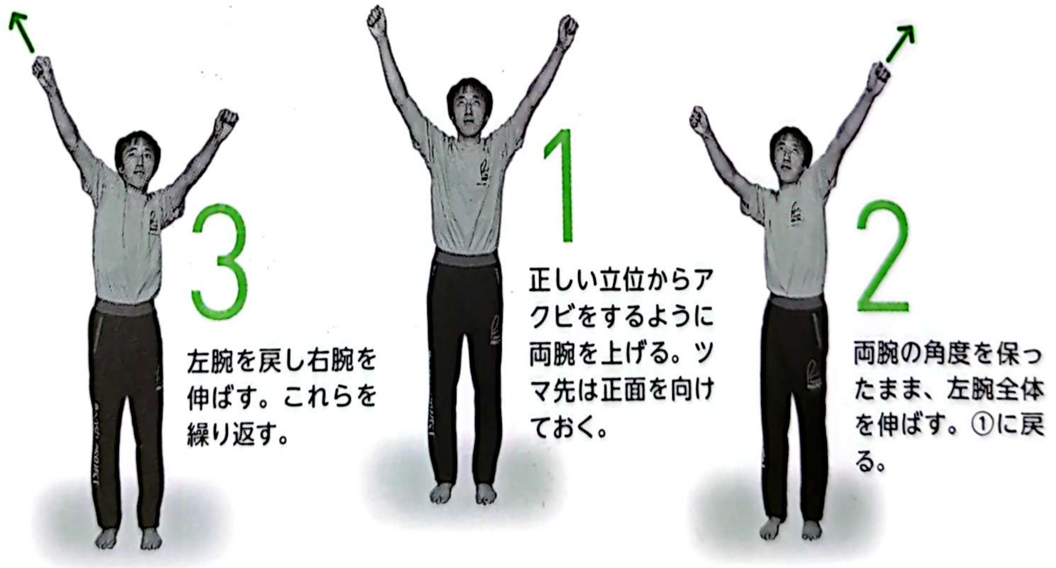
自然開腕／開脚角度 ―手足の可動域を見直す―

なにげなく両手を上げてアクビをする。こうやって本能的に四肢をもっとも解放させている。このときの両腕の角度こそ肩関節の可動域をもっとも活かせる角度である。これを「自然開腕／開脚角度」という。



自然開腕／開脚角度

exercise No. 010 両腕の上げ下げ



1
正しい立位からアクビをするように両腕を上げる。ツマ先は正面を向けておく。

2
両腕の角度を保ったまま、左腕全体を伸ばす。①に戻る。

3
左腕を戻し右腕を伸ばす。これらを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 011 前方へ出し入れ

1
自然開腕角度のまま両腕を肩の高さに。ツマ先は正面。

2
左腕を角度を保ったまま伸ばす。

3
右腕を戻し、左腕を伸ばす。これらを繰り返す。

exercise No. 012 立位で脚を自然角度に

両手の指先と両足の指先を同じ方向へ向ける意識で、足底の角度を自然開脚角度に広げる

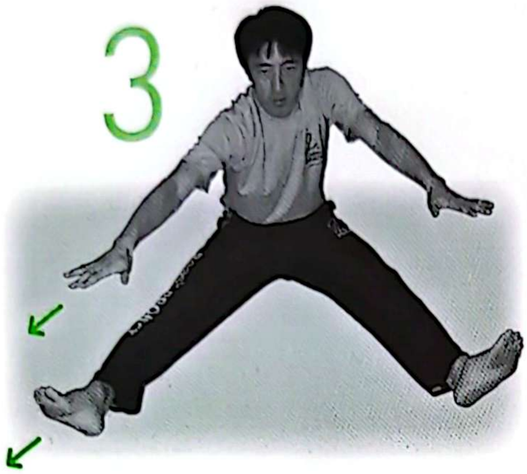
exercise No. 013 イスに座って自然開腕／開脚角度

両腕を自然開腕角度で肩の高さに。脚の開きかたを足首で合わせようとすると曖昧になるので、手の指先で指した方向を足の指先でも指しているイメージで角度を作る。

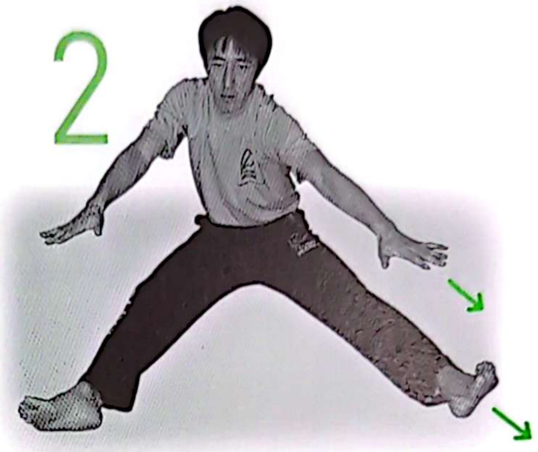
exercise No. 014 床に座って自然開腕／開脚角度

1

床に長座し、両腕を肩の高さで自然開腕角度に保ち、両脚の角度を腕に揃えて、自然開脚角度を作る。



3



2

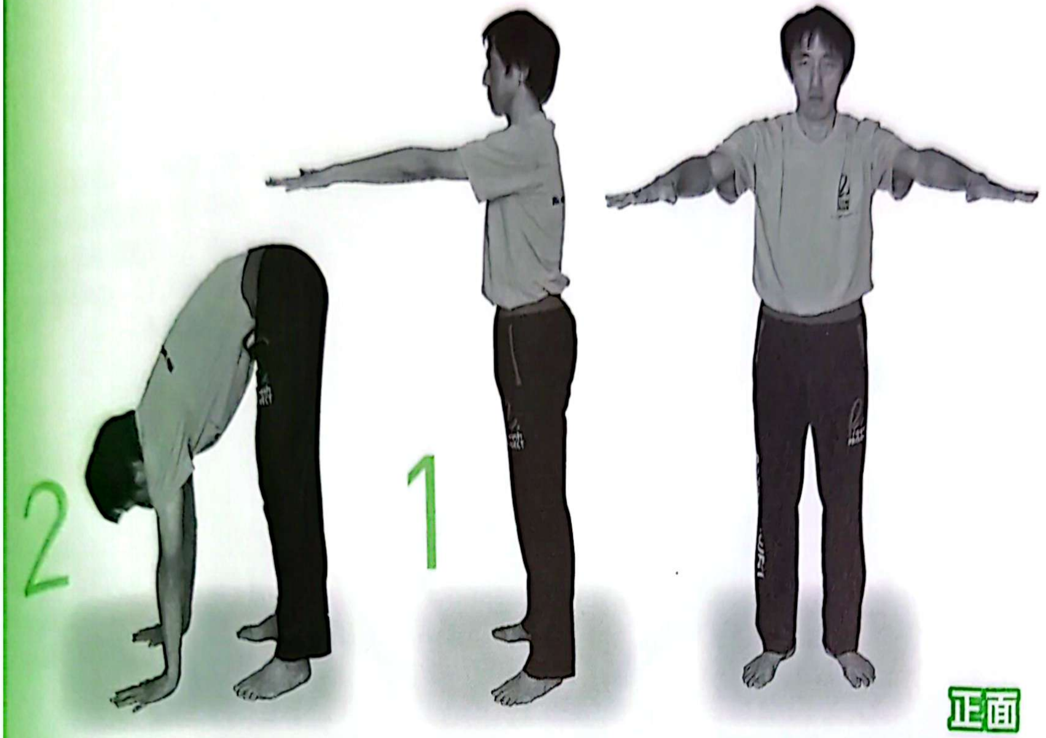
角度を変えずに左腕、左脚を戻し右腕、右脚を伸ばす。

この状態で左腕、左脚を伸ばす。

NG!

骨盤を垂直に立てる意識がないと全身の可動が著しく制限される。

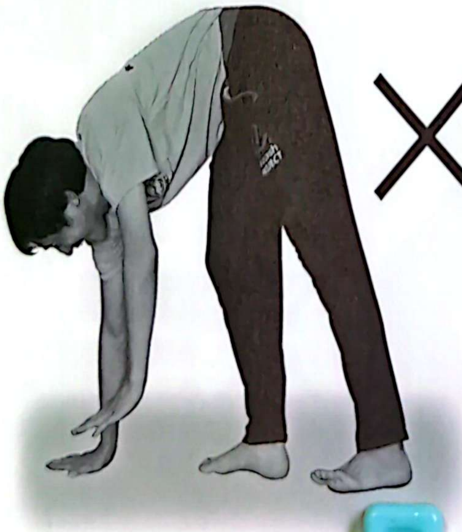
exercise No. 015 自然開腕／開脚角度の立位から前屈



2 上体を倒し両手を地面に着ける意識で前屈。

1 自然開腕／開脚角度を保ち、腕は肩の高さに。

正面 両手の指先と両足の指先を同じ方向へ向ける意識で、足底の角度を自然開脚角度に広げる。



NG! 両手両足は同圧で地面に接すること。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 3

第3章

コアシックス
～背骨の可動を高める

身体は、はたして回転するでしょうか？　よく「遠心力を利用してパワーを乗せろ」というような話を聞きますね。しかしヒトの身体の中心を貫く背骨は、真っ直ぐな棒ではありません。ヒトの身体は、駒のように身体の中心線でクルクル廻ったりはしないのです。この章では、背骨の可動を見直します。そして身体能力の源である体幹の能力を徹底的に高めてあげましょう。

CamScannerでスキャン

前後可動系コアシックス

脊椎（背骨）の前後への屈曲可動を高める。

exercise No. 016 前後ウェイヴ・ダウン

1
正しい立位姿勢をとる。手の甲を後ろへ向ける。

2
手の甲を上へ向け、肩甲骨も連動させて後傾させる。

3
手の平を返していき、背骨も連動して胸側へたわむ。

4
手の甲を下へ向け、骨盤も連動して後傾させる。

Point!

手の平だけの動きから、腕全体の連動、骨盤の連動と徐々に繋げていくとスムーズ。ただし、体幹の動きが掴めてからは、逆に体幹主動で末端を連動させる意識を持つこと。

exercise No. 017 前後ウェイヴ・アップ

1
正しい立位姿勢をとる。両手の平を正面に向ける。

2
両手の平を真上へ向け、骨盤の表も連動させるように上へ向ける。

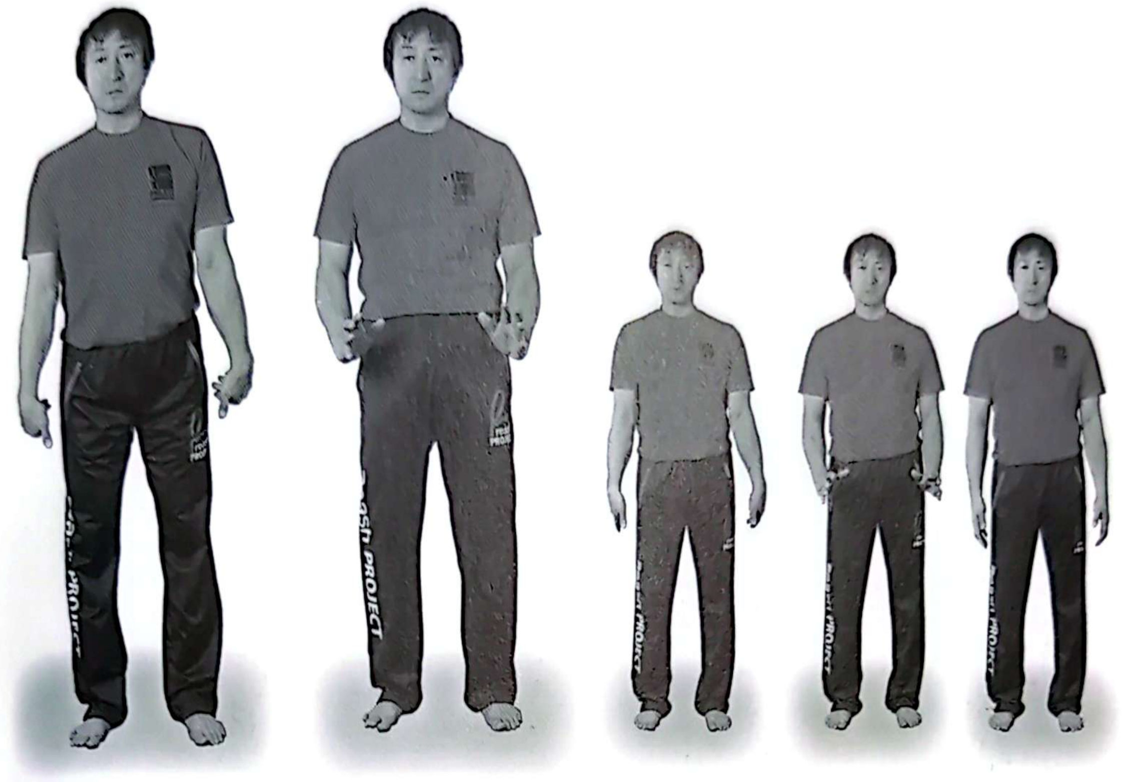
3
両手の平を返し、背骨も連動して胸側へたわむ。

4
手の平を真下に向けながら、肩甲骨も連動させて後傾させる。

Point!

手の平だけの動きから、腕全体の連動、骨盤の連動と徐々に繋げていくとスムーズ。ただし、体幹の動きが掴めてからは、逆に体幹主動で末端を連動させる意識を持つこと。

exercise No. 018 前後ウェイヴ：手首の縦回転



1
正しい立位姿勢をとる。

2
両手の平を縦に前側に曲げる。全身の他の部位は意識しない。

3
両手の平を縦に後ろ側に曲げる。手の平の前後の返しを繰り返す。

4
手の平の動きに骨盤の動きを連動させてくる。指先が前を向いたときは腰も前に振る。

5
手の平の動きに骨盤の動きを連動させてくる。指先が後ろを向いたときは腰も後ろに引く。

Point!

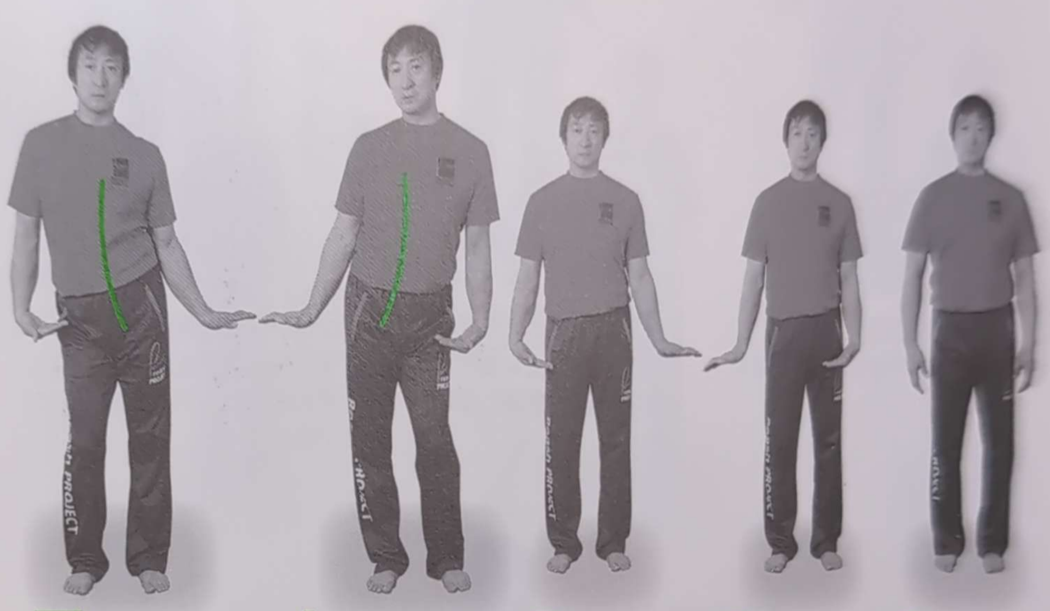
まず末端部位の手を動かすことで徐々に体幹が影響されて動き出すリゾネート（共鳴する連動）を実感する。体幹が連動したら、逆に体幹主動を強く意識するように。

CamScannerでスキャン

左右可動系コアシックス

脊椎（背骨）の左右への屈曲可動を高める。

exercise No. 019 左右ウェイブ



1 正しい立位姿勢をとる。手の平も内側へ向けておく。

2 立位の姿勢から右手の平を真下に、左手の平を真上に向ける。手の平は床と水平になるように。全身の他の部位は意識しない。

3 両手の平を返し、右手の平は真上に向け、左手の平は真下に向ける。手の平返しを繰り返す。

4 徐々に両手の平の動きに骨盤を連動させていく。指先が右を向いたときは腰も右に振るイメージ。

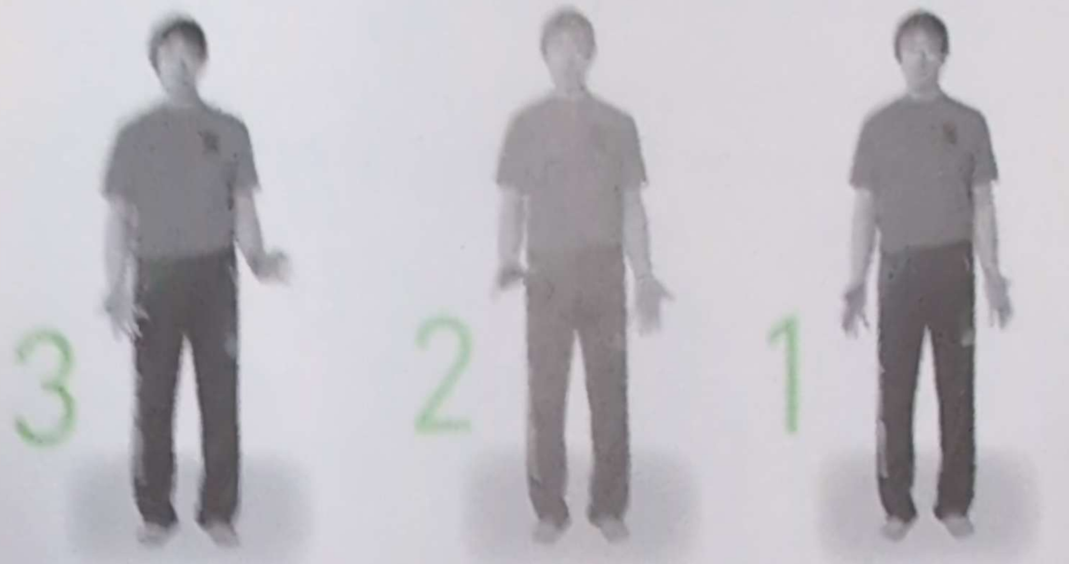
5 指先が左を向いたときは腰も左に振っていく。

Point!

手の平を切り返すタイミングと骨盤の動きを合わせて。それぞれの動作を交互に繰り返す。手の平だけの動きから、腕全体の連動、骨盤の連動と徐々に繋げていくとスムーズ。ただし、体幹の動きが掴めてからは、逆に体幹手動で末端を連動させる意識を持つこと。

CamScannerでスキャン

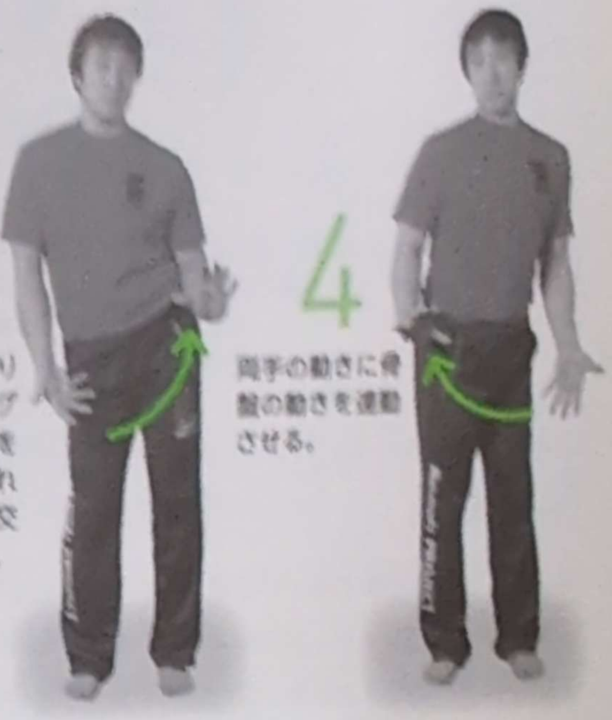
exercise No. 020 ドアノブ8回転



1 正しい立位姿勢から両手の平を正面に向ける。両手にそれぞれ大きなドアノブを持っているイメージ。

2 両手だけでそれぞれのドアノブを逆時計回しに回す。全身の他の部分は意識しない。

3 逆に両手を時計回しに回す。それぞれの回転を交互に繰り返す。



4 両手の動きに骨盤の動きを連動させる。

5 手の回転を切り返すタイミングと骨盤の動きを合わせて、それぞれの回転を交互に繰り返す。

Point!

手の平だけの動きから、腕全体の連動、骨盤の連動と徐々に繋げていくとスムーズ。ただし、体幹の動きが掴めてからは、逆に体幹主導で末端を連動させる意識を持つこと。

回転可動系コアシックス

背椎（背骨）の内外の回転可動を高める。

exercise No. 021　1軸線センタライズ

1

正しい立位姿勢から、両手の平を胸の前で合わす。身体の中心線（正中線）をイメージする。

2

ゆっくりと右手を中心線上に上げていきながら、右の手首・肘の順で中心線へ入れ込んでいく。左手は、右手の動きに呼応するように中心線に沿って徐々に下げていく。

3

右手をさらに上げていき、肩も中心線へ入れ込んでいく。左手もさらに下げていく。

4

右手を全身の安定が保てる限界まで高く上げる。両手とも中心線を外れないように。

5

両手とも同じ軌跡でゆっくり戻し、両手を胸の前で合わせる。

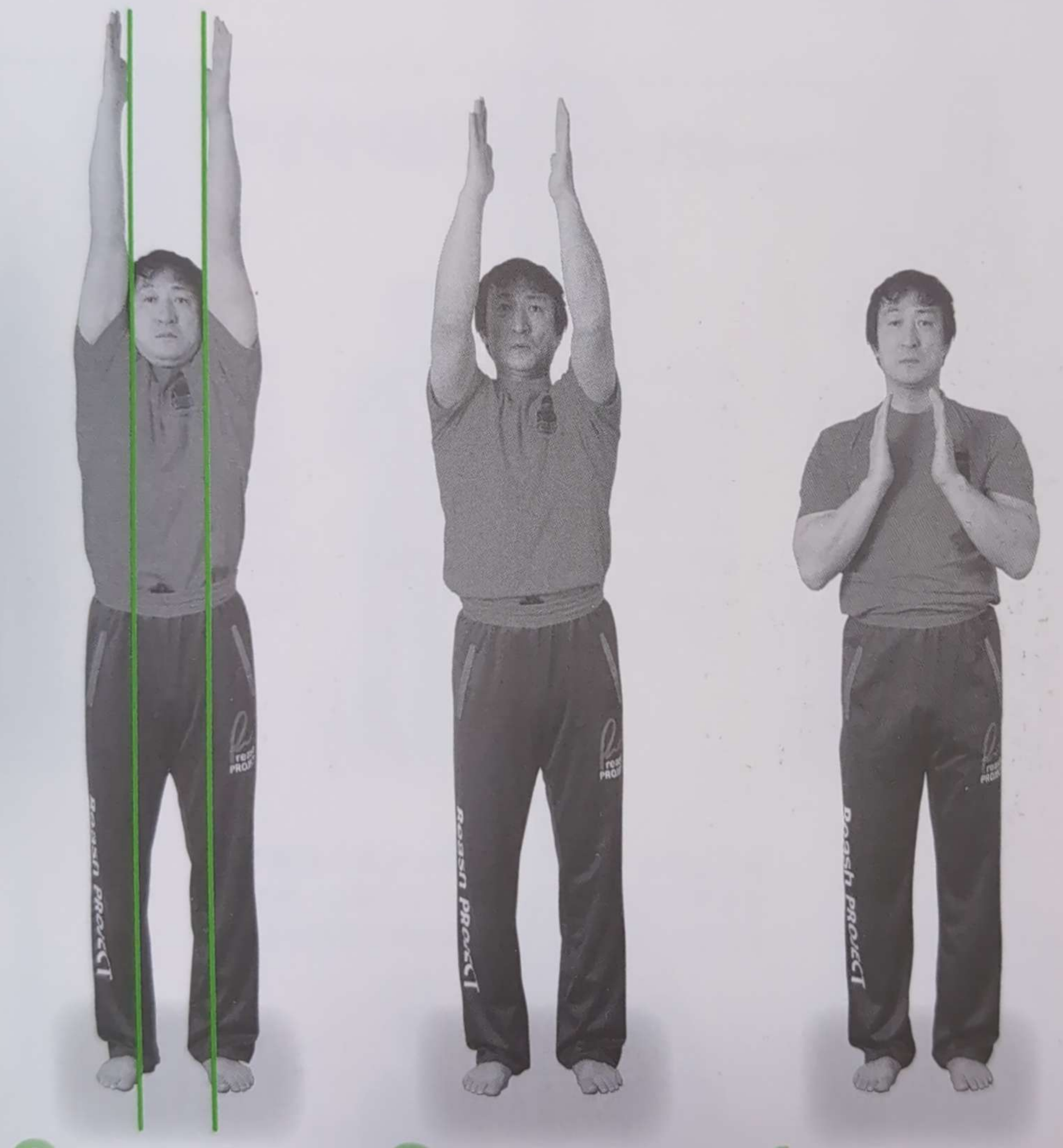
6

逆に左手を上げ、右手を下げていく動作を行なう。

7

左手を全身の安定が保てる限界まで高く上げる。両手とも中心線を外れないように注意しながら、左右の上げ下げを繰り返す。

exercise No. 022　2軸線センタライズ：両手同時



1

両手の平を胸の前で首幅に合わせる。首幅から床に垂直に伸びる2本の軸線をイメージする。

2

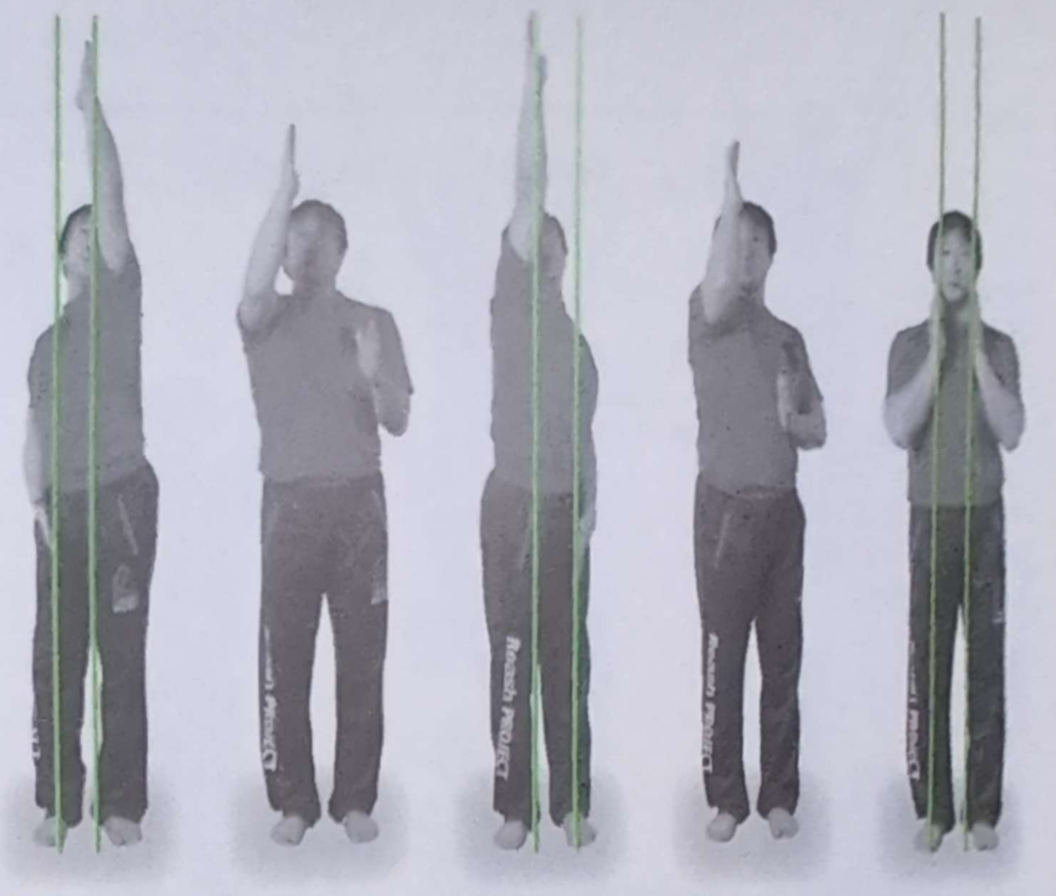
手の平にある垂直線の感覚を保ったまま、両手をゆっくり同時に上げていく。

3

全身の安定が保てる限界まで両手を高く上げる。2軸のイメージを保ち、両手の高さが変わらないように注意。

CamScannerでスキャン

exercise No. 023 2軸線センタライズ



1
両方の手の平を胸の前で首幅に合わせる。首幅から垂直に伸びる2本の軸線をイメージする。

2
右の軸線に身体の重心を置くイメージで、まっすぐ右手を上げていく。右手首、右肘を順に軸線に入れ込むように。左手は右手に呼応するように徐々に下げていく。

3
全身の安定が保てる限界まで右手を高く上げる。2軸のイメージを保ち、下げた左手は左の軸線から外れないように。

4
来た軌跡を戻りながら右手を下げていき、左手を上げていく。

5
左右手の上げ下げをゆっくりと繰り返す。

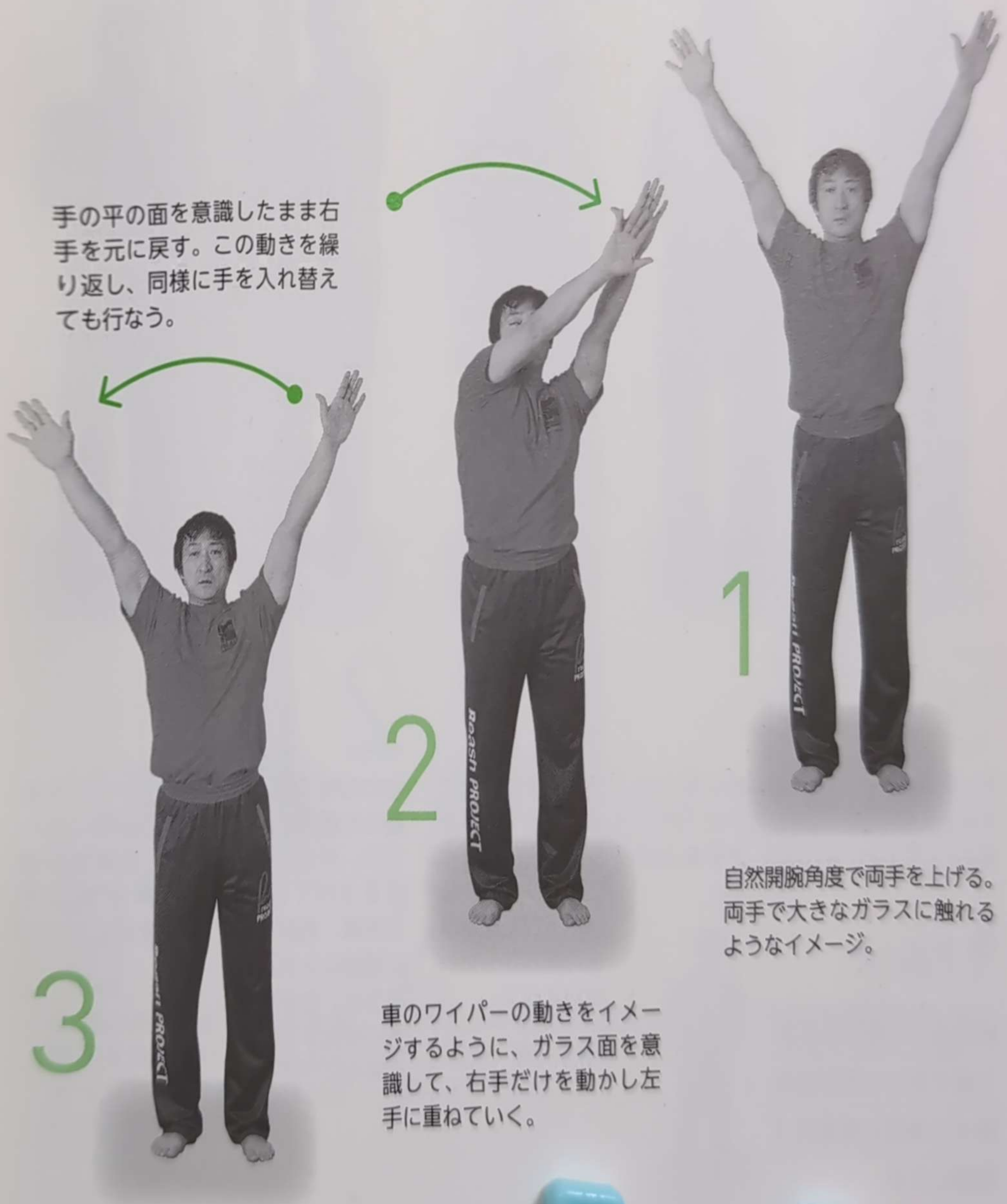
Point!

股関節と首幅はほぼ同じ幅であり、両部位を繋ぐと地面と垂直の2軸線になる。

複合可動系コアシックス

脊椎（背骨）の屈曲、回転の可動を複合させながら高める。

exercise No. 024 シングル・ワイパー



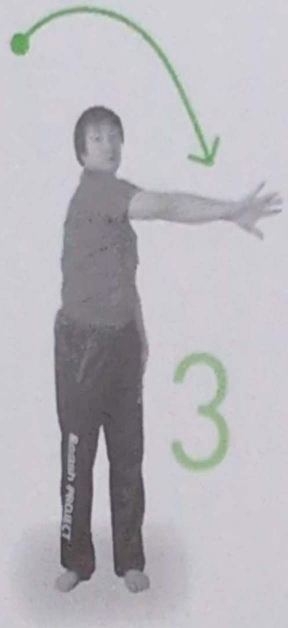
自然開腕角度で両手を上げる。両手で大きなガラスに触れるようなイメージ。

車のワイパーの動きをイメージするように、ガラス面を意識して、右手だけを動かし左手に重ねていく。

手の平の面を意識したまま右手を元に戻す。この動きを繰り返し、同様に手を入れ替えても行なう。

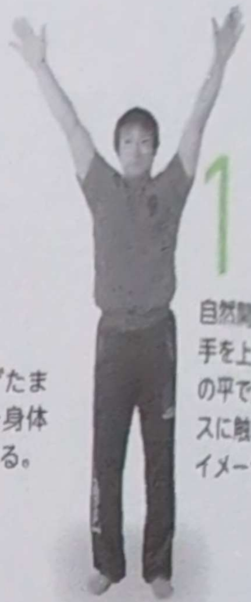
exercise No. 025 シングル・サークリング

目の前にあるガラスを右手で拭くイメージで、手の平の角度が変わらないようにゆっくりと円を描くように動かしていく。



1

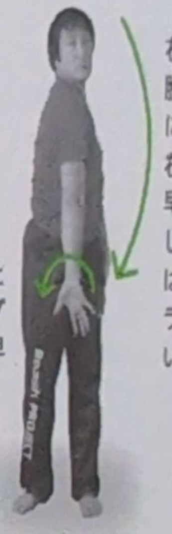
自然関節角度で両手を上げる。両手の平で大きなガラスに触れるようなイメージ。



2

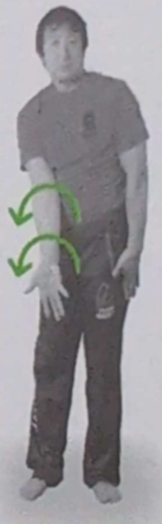
右手を上げたまま、左手を身体側面へ下げる。

3



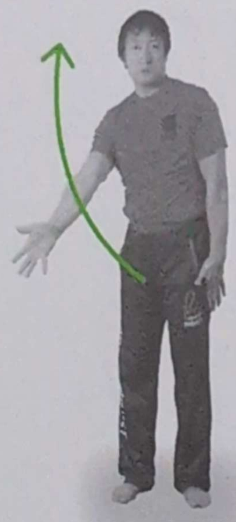
4

右手の平が右股関節の内側に入ったら、右手の平を素早く返す。返しても手の平は正面の窓ガラスに沿っている。



5

右手の平を返すと同時のタイミングで胸の向きも素早く返す。



6

そのまま円を描くように動かし、元の位置に戻す。常に手の平が正面の窓ガラスに沿っているように注意。同様に、円を描く向きを逆に変えて行なう。

NG!

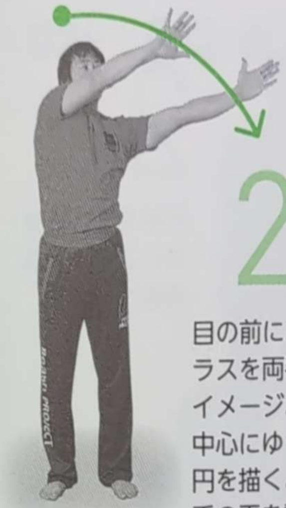
手の動きに合わせて身体が流れてしまわないように注意。背骨が垂直に立っているイメージを持つことで体幹（胴体）の正面で手の平が綺麗に返る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 026 ダブル・サークリング

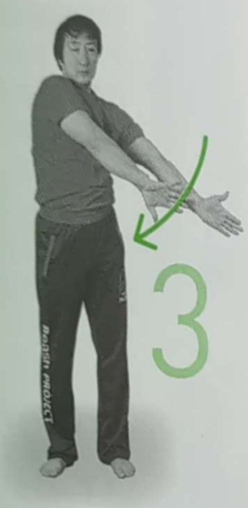
1

自然開腕角度で両手を上げる。両手の平で大きなガラスに触れるようなイメージ。



2

目の前にある窓ガラスを両手で拭くイメージ。両肩を中心にゆっくりと円を描くように両手の平を動かしていく。



3

両手を同じ速度で動かし、右手が左手を追い越していく。

4

両手の平が体幹（胴体）の正面に入ったら、両手の平を素早く返す。返しても手の平は正面の窓ガラスに沿っている。

5

両手の平を返すと同時のタイミングで胸の向きも素早く返す。股関節の前に両手を揃える意識で。

6

そのまま円を描くように動かし、元の位置に戻す。常に両手の平が正面の窓ガラスに沿っているように注意。同様に、円を描く向きを逆に変えて行なう。

Point!

目の前のガラスの面に常に両手の平が添っているイメージを保つこと。

CHAPTER 4

第4章

ピンニング

～5ポイントの機能を高める

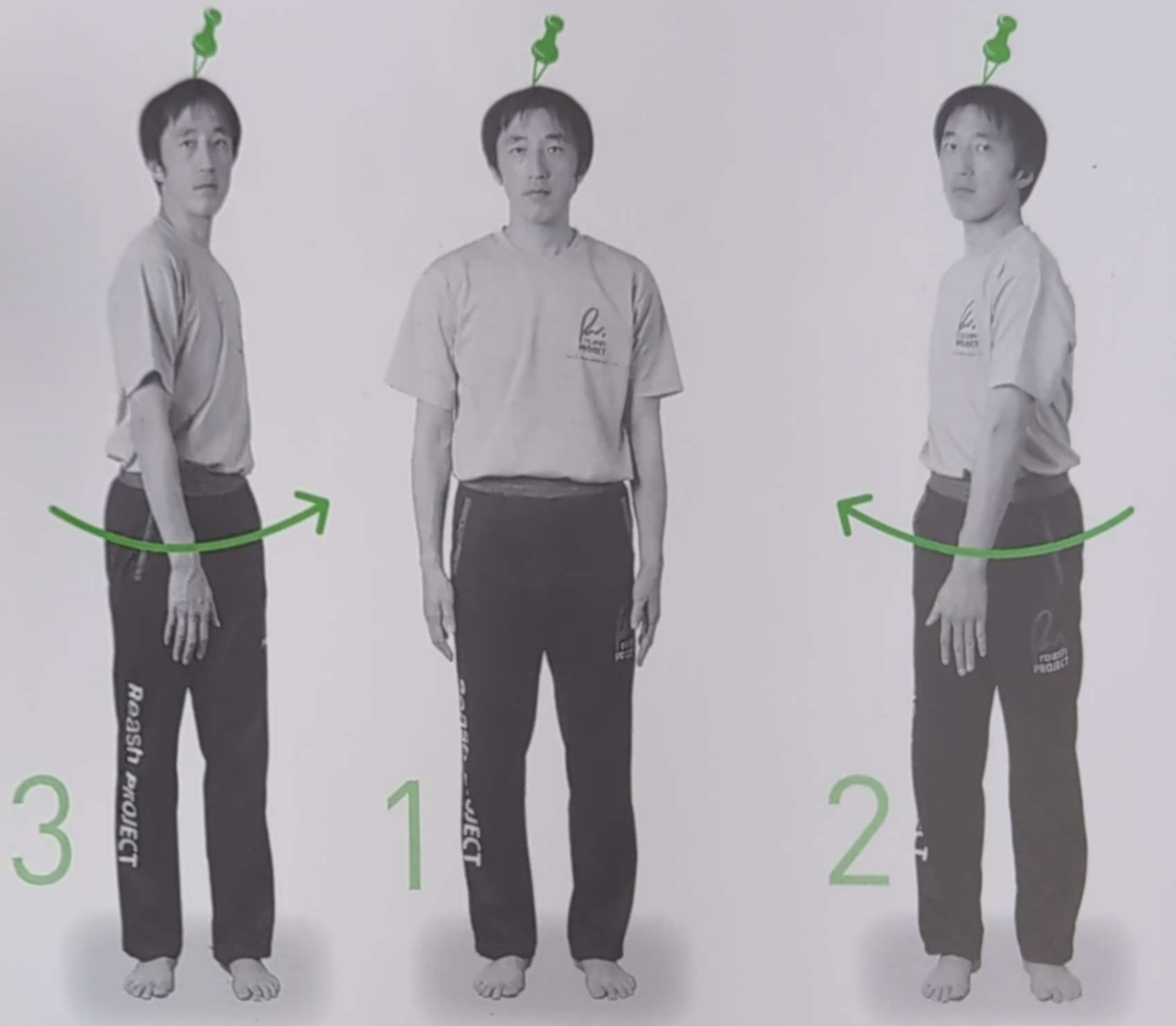
身体の特定の場所をピンで止めて固定してしまいましょう。そこを動かないように止めて、他の部位を好きなだけ動かすのです。子どもたちが大好きな動きです。まるでパントマイムみたいです。でも、これをやろうとすると、ちょっとした部位を動かすためにも全身の部位が協力しないと難しいのです。一カ所を止めただけで、自分の身体とはこんなにも自在に動くものなのか、と驚くかもしれませんよ。

CamScannerでスキャン

頭ピンニング

ピンニングとは、特定の部位を宙でピン止めするように固定するテクニック。ピンニング以外の部位の働きをフルに引き出す。まずは頭部を止めて、全身を大きく使っていく。

exercise No. 027　頭ピンニング：立位で上体回し



体幹のみを左にひねる。左右動作を繰り返し行なう。

正しい立位姿勢をとる。

頭部をピンニングして、体幹のみを右にひねる。視線を変えないように注意。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 028 頭ピンニング：中腰で上体回し

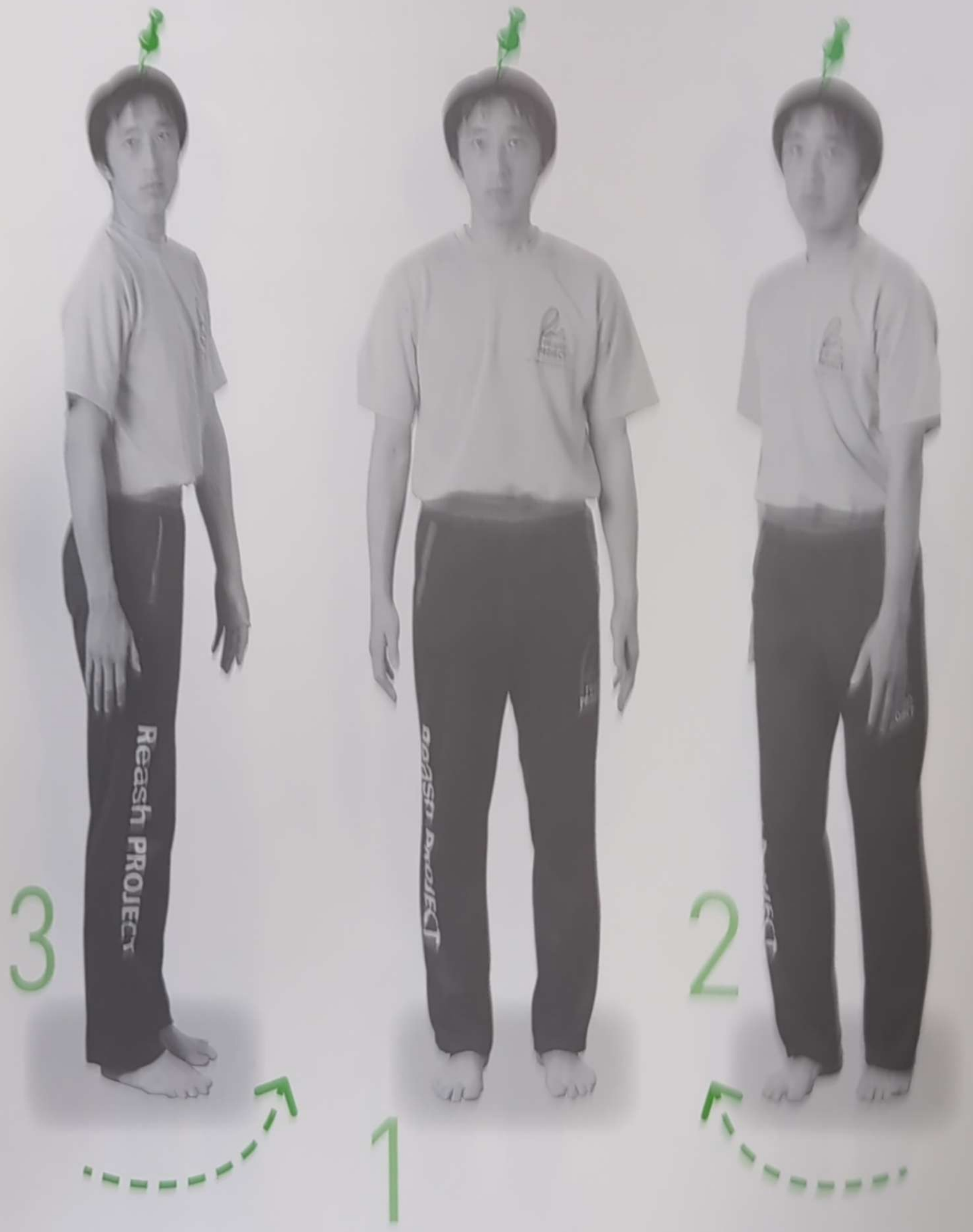
3
体幹のみを左にひねる。左右動作を繰り返し行なう。

1
正しい立位姿勢から中腰になり、頭をピンニングする。

2
体幹のみを右にひねる。視線を変えないように注意。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 029 頭ピンニング：立位で全身回し



1 正しい立位姿勢をとり頭をピンニングする。

2 頭をピンニングし、小刻みに足踏みしながら首から下を回転させて全身を右に回す。視線を変えないよう注意。①に戻る。

3 逆側も同様にリズミカルに行なう。左右回転を繰り返す。

exercise No. 030　頭ピンニング：中腰で全身回し

逆側も同様にリズミカルに行なう。左右ステップを繰り返す。

正しい立位姿勢から中腰になり、頭をピンニングする。

頭をピンニングし小刻みに足踏みしながら首から下を回転させて全身を右に回す。視線を変えないように注意。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 031 頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ

3

右脚を右にステップ。

1

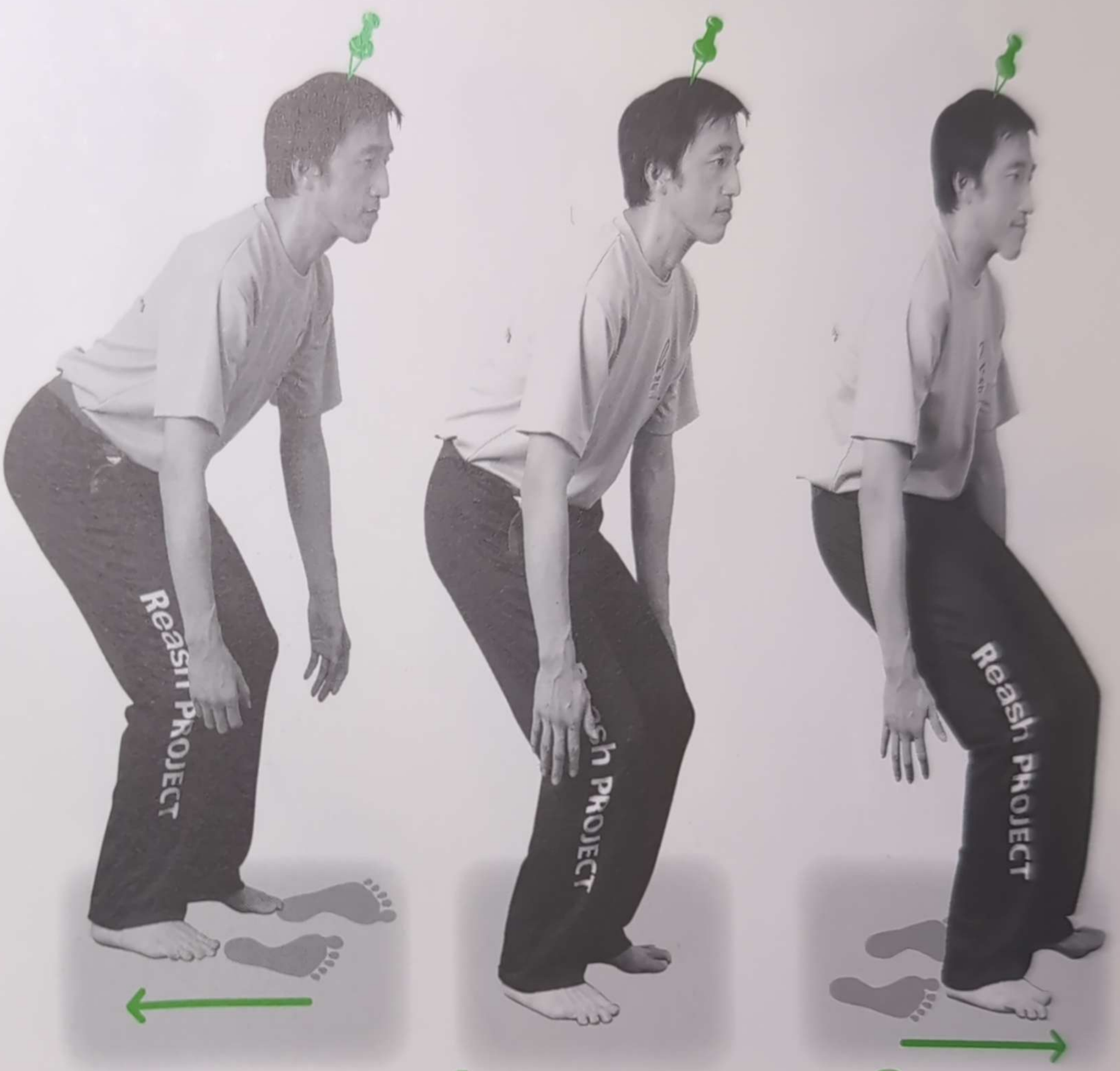
正しい立位姿勢をとる。

2

頭をピンニングして、左脚を左にステップ。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 032 頭ピンニング：前後ステップ



3

後方に両脚同時に足一足分の長さステップ。前後動作を繰り返す。

1

正しい立位姿勢から中腰になり、頭をピンニング。

2

視線を変えないように意識しながら、両脚同時に足一足分の長さだけ前方にステップ。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 033 頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ

1
正しい立位姿勢から中腰になり、頭をピンニング。

2
頭をピンニングしながらその場で駆け足するように両足を前後させる。①に戻る。

3
左右足を入れ替えるステップを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 034 頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ

1

正しい立位姿勢から中腰になる。頭をピンニングしながら、両手、両足を前後させる。

2

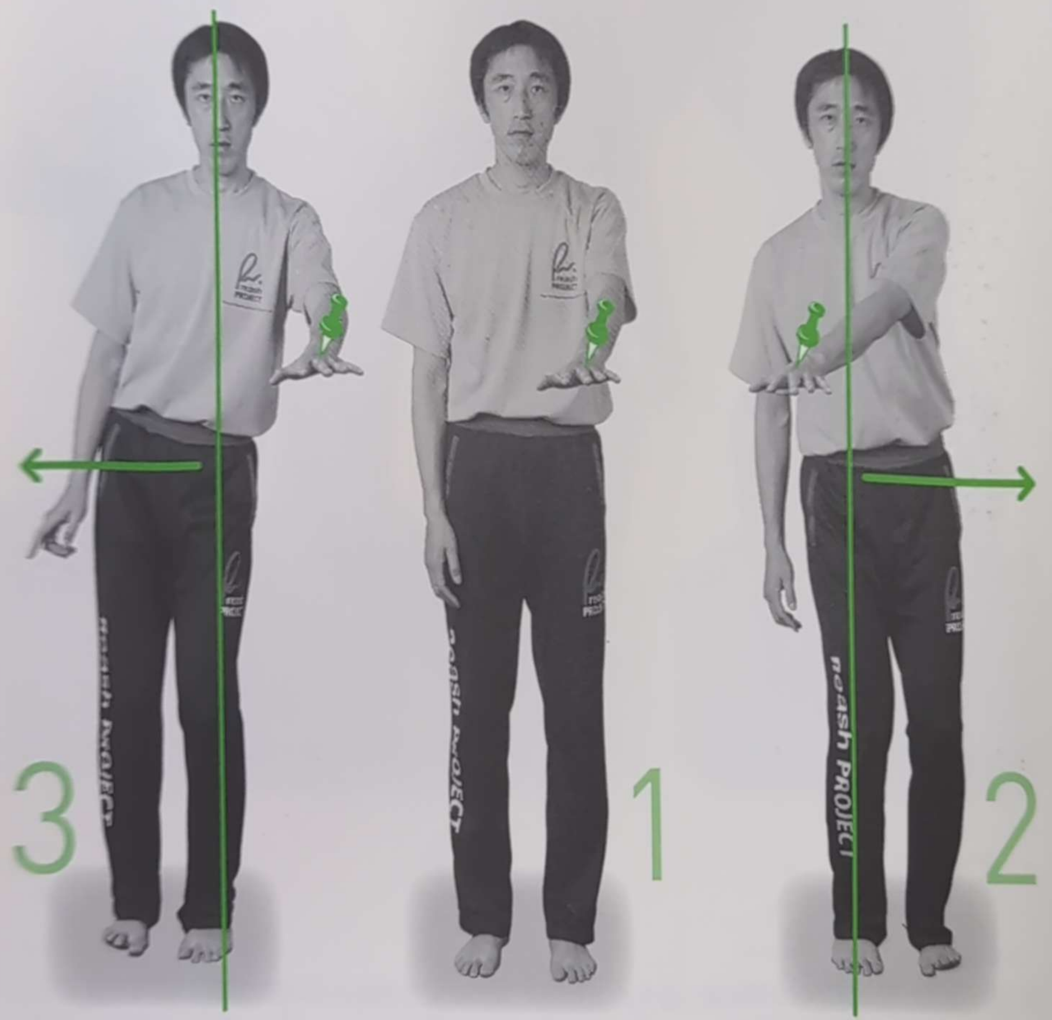
手足を入れ替えるステップを繰り返す。

CamScannerでスキャン

片手ピンニング

目の前にある机に片手を置いておくように宙で止める。常に地面に対して手の平が水平にあるようなイメージを保つこと。

exercise No. 035　片手ピンニング：立位でサイドステップ



右にステップ。左右ステップを繰り返す。同様に、ピンニングを右手に変えて繰り返し。

正しい立位姿勢から左手を胸の高さに上げてピンニング。

視線を変えないように意識しながら、左脚、右脚の順で片脚ずつ左にステップ。①に戻る。

exercise No. 036 片手ピンニング：中腰でサイドステップ

3

同様に右にステップ。左右ステップを繰り返す。同様にピンニングを右手に変えて行なう。

1

正しい立位姿勢から中腰になる。左手を胸の高さに上げてピンニング。

2

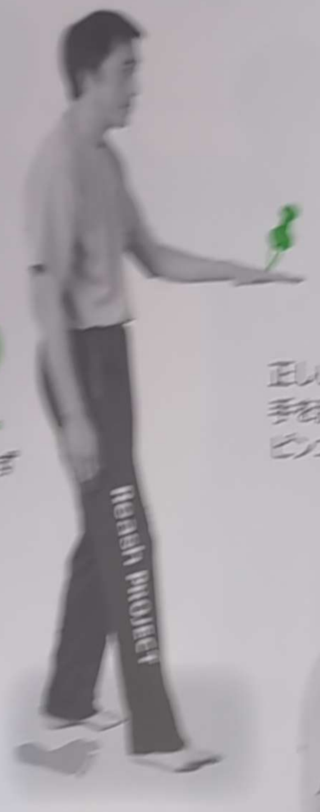
視線を変えないように意識しながら、左脚、右脚の順で片脚ずつ左にステップ。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 037 片手ピンニング・立位で前後ステップ

1

正しい立位姿勢から左手を胸の高さに上げてピンニング。

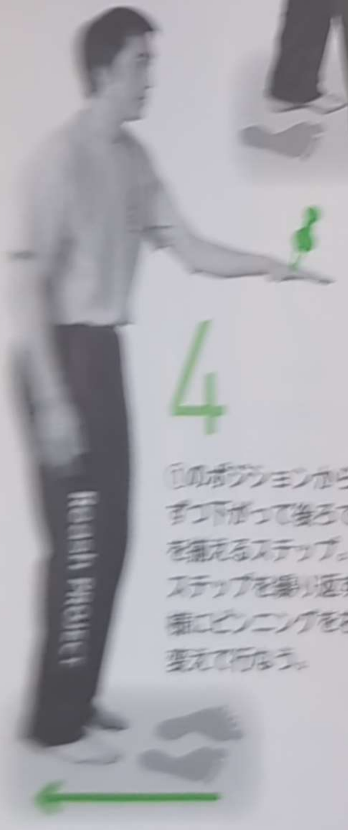


2

[illegible]ずつ前へステップ。

3

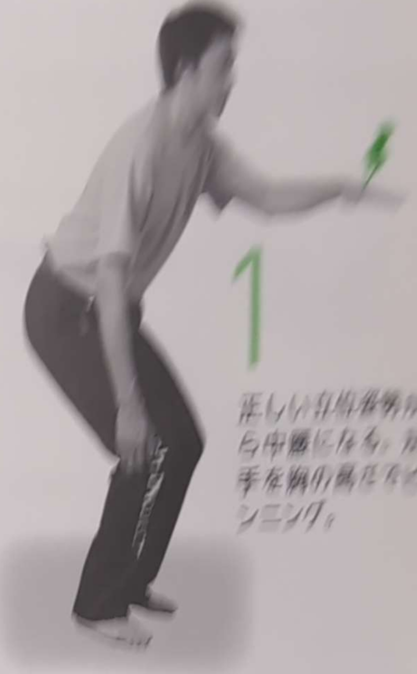
前で両足を揃える。



4

①のポジションから片脚ずつ下がって後ろで両足を揃えるステップ。前後ステップを繰り返す。同様にピンニングを右手に変えて行なう。

exercise No. 038 片手ピンニング＋中腰で前後ステップ



1

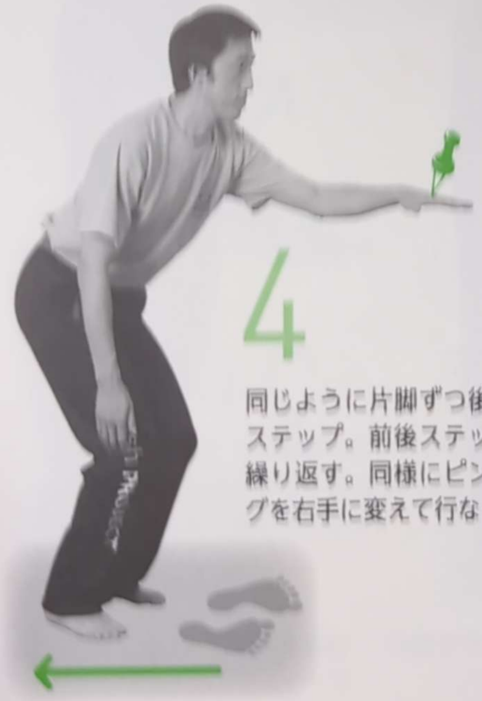
正しい自然体姿勢から中腰になる。左手を胸の高さでピンニング。

2

視線を変えずに片脚ずつ前にステップ。

3

前で両脚を揃える。



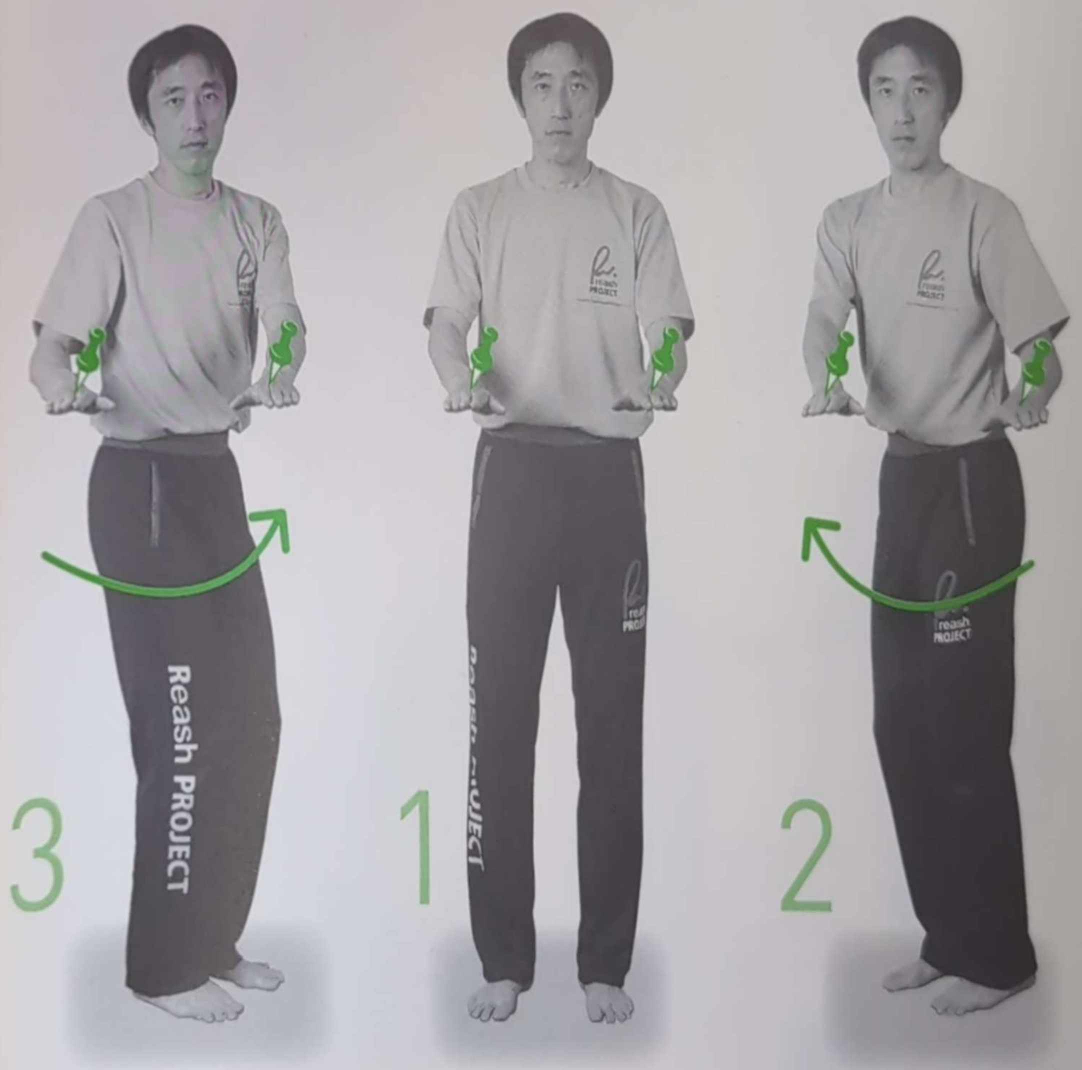
4

同じように片脚ずつ後ろにステップ。前後ステップを繰り返す。同様にピンニングを右手に変えて行なう。

両手ピンニング

目の前の机に両手を置いておくように宙で止める。両手の高さが変わらないこと、常に地面に対して両手の平が水平にあるようにイメージしながら動作を行なう。

exercise No. 039 両手ピンニング：立位で全身回し



3 ジャンプして左にターン。左右ターンを繰り返す。

1 正しい立位姿勢から両手を胸の高さに上げてピンニング。

2 視線を変えずにジャンプして右ターン。①に戻る。

exercise No. 040 両手ピンニング：立位で前後ステップ

1

正しい立位姿勢から両手を胸の高さに上げてピンニング。

2

視線を変えずに片脚ずつ前にステップ。

3

前で両足を揃える。

4

同じく片脚ずつステップして後ろで両足を揃える。前後ステップを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 041　両手ピンニング：ジャンプ

1

正しい立位姿勢から軽く腰を落とし、両手を腰の高さでピンニング。

2

視線を変えないように意識しながら、その場でジャンプ。

CamScannerでスキャン

exercise No. 042 両手ピンニング：両足サイドステップ

3

両脚を揃えて右にジャンプ・ステップ。左右繰り返す。

1

正しい立位姿勢から軽く腰を落とし、両手を腰の高さでピンニング。

2

視線を変えないように意識しながら、両脚を揃えて左にジャンプ・ステップ。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 043 両手ピンニング：下半身ねじり

3
ジャンプして下半身を左にねじる。左右のねじりジャンプを繰り返す。

1
正しい立位姿勢から軽く腰を落とし、両手を腰の高さでピンニング。

2
視線を変えないように意識しつつ、両脚でジャンプして下半身を右にねじる。①に戻る。

CamScannerでスキャン

その他のピンニング

頭、片手、両手、さらに他の部位もピンニングして全身の可動を活かす。様々な部位の働きが鮮やかに浮かび上がる。

exercise No. 044 シェイクハンドピンニング：身体の左右入替え

右にジャンプして 90 度回転し、①へ。左右の入れ替えを繰り返す。

正しい立位姿勢から、左手の平を胸の高さで握手をするように垂直に立ててピンニング。

手の平の向きや垂直位置が変わらないように左にジャンプして 90 度回転。再びジャンプして①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 045 両手の平ピンニング：身体の左右入替え

3
逆側にも同じようにステップ。左右入れ替えを繰り返す。

1
正しい立位姿勢から、両手の平を胸の高さで垂直に立ててピンニング。

2
手の平の向きや垂直位置が変わらないように左脚、右脚の順で片脚ずつ左へステップして胸を右に向ける。①に戻る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 046 両手変形でピンニング：身体の左右入替え

1

正しい立位姿勢から左前の半身になり、バレーボールを持つイメージで両手をピンニング。

2

ボールの高さが変わらないようにピンニングを保ったまま、180度回転しながらジャンプしボールの右側へ跳び移る。

3

左右へのジャンプを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 047　片足ピンニング：前屈

1

正しい立位姿勢から、左足を軽く上げてピンニング。

2

ピンニングを崩さずに上体を前屈させる。同様に、ピンニングの足を入れ替えて行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 048 片足ピンニングで上体回し

1

正しい立位姿勢から、左足を軽く上げてピンニング。

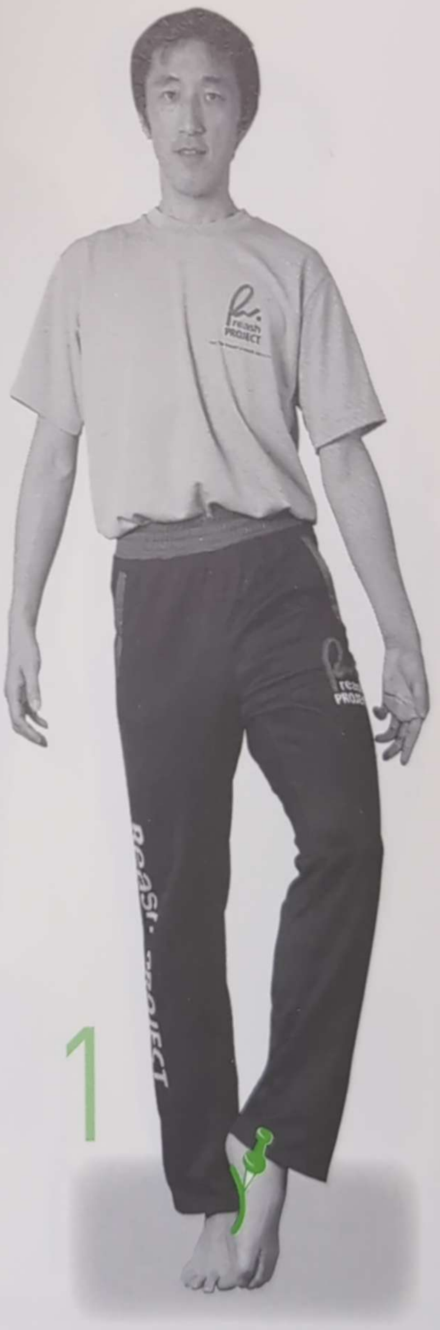
2

ピンニングを崩さずに上体を右にねじる。①に戻る。

3

同様に上体を左にねじる。同様に、ピンニングの足を入れ替えて行なう。

exercise No. 049 片土踏まずピンニング：上体の上下



正しい立位姿勢から、左脚を軽く上げ同土踏まずを垂直に立てるように内側に向けてピンニング。

右脚を曲げて身体を上下に動かす。同様に、ピンニングの足を入れ替えて繰り返す。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 5

第5章

リポーズ1

～軸メイク

欧米の人たちに4スタンス理論を教える機会が増えてきました。そんなとき「軸」を現地の言葉に翻訳しようとするのは至難の業なのです。「それは身体に存在するスティックなのか？　どこか固くなるのか?」などという質問が返ってくるのです。どうやら「軸」という存在は、私たち日本人だからこそ理解できる概念なのかもしれません。これも日本の誇れる文化かもしれませんね。

CamScannerでスキャン

軸メイクの準備

ここまで基本的な身体の使いかたと体幹の動きかたを見直したところで、本格的な軸を作るエクササイズにトライしよう。まずその前に身体の可動を再確認し、身体の柔軟性を整えておく。

exercise No. 050 踵上げ下げ

1

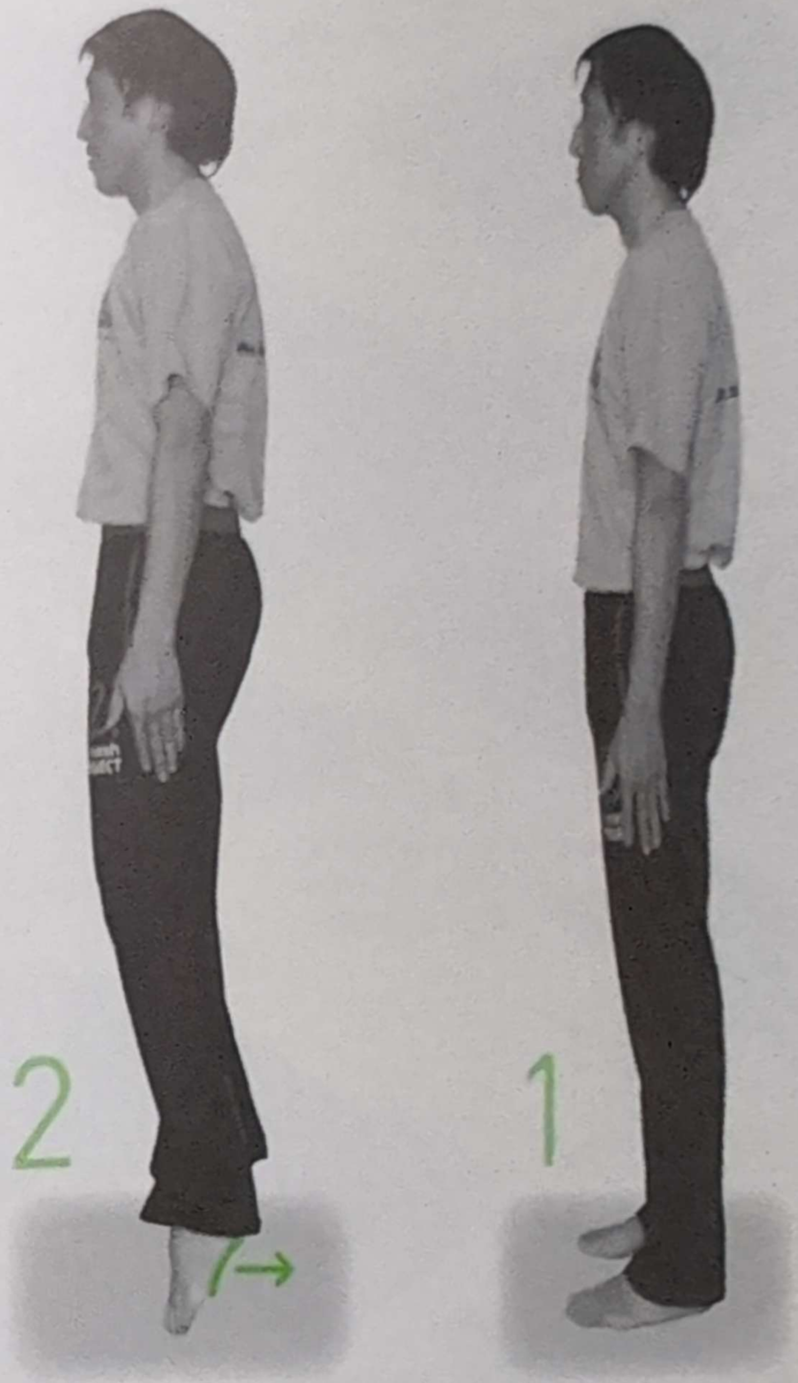
正しい立位姿勢をとる。

2

土踏まずを後ろに見せるように踵を上げる。土踏まずで床を踏み直し、踵の上げ下げを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 051 細かくジャンプ



基本立位姿勢をとる。

土踏まずを後ろに見せる意識を持ちながら、細かくジャンプを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 052　C字体側ゆるめ

大地に身をゆだねるイメージで仰向けに寝る。

1

2

踵を地面から離さずに左脚を自然に止まるところまで一定速度で広げていく。

右脚を左脚に揃えるように添えていく。

3

4

両手を胸の上に組み、左アキレス腱を右足首の上に乗せて安定させる。左肩はやや下げて脚へ近づけつつ肩越しに足先を見る。身体全体がC字を描く。

5

両手を上で組んだまま、右腕を右側のこめかみの上に。この状態で 30 秒～ 1 分程度静かに呼吸する。左右の脚を入れ替えて同様に行なう。

exercise No. 053 横向き寝

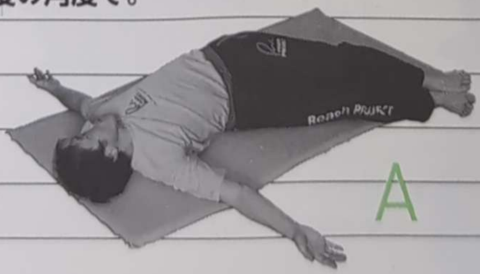
1 身体右側を下にして横向きに寝る。

2 上半身を上向きへねじり左腕を広げる。左腕を広げきったところで顔を左手の指先へ向ける。

3 広げた手首、肘を曲げて脇腹に付けると、自然に上体のねじれは戻ってくる。左右逆側も同様に行なう。

タイプ別 Check!

A（A1／A2）タイプは、両腕を肩と水平の角度で。B（B1／B2）タイプは両腕の肩から45度の角度で。



A

B

CamScannerでスキャン

exercise No. 054 イスで前屈

1

イスの前で正しく
立位姿勢。

2

肩甲骨、骨盤、土踏まずの
感覚を抜かず踏み込む意識
で、イスに腰を下ろす。ス
クワットと同様の感覚。

3

リラックスしながらも、
両脚、尻を設置させて
立っているような意識
を持つ。

4

首、上半身の力を抜いて、顎を引き
ながらゆっくりと前屈。

5

みぞおちと股関節前、胸と太
腿、膝と肩がそれぞれ密着し
ていくようなイメージで。

CamScannerでスキャン

exercise No. 055 イスに座っておしり上げ下げ

1

正しい立位姿勢からイスに座る。

2

右脚全体を持ち上げ、尻右面を座面から浮かせる

3

元に戻し、逆に左脚を持ち上げ、おしり左面を座面から浮かせる。

〔後方〕

頭部が動かないように注意。

脚動作の基本

exercise No. 056 骨盤上げ

立位状態から片脚を上げる行為も体幹主動が絶対条件。上げる脚の股関節がまず上がって末端が連動するのが正しい。

1

正しい立位姿勢をとる。

2

左脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作り、膝を曲げないように、右側の股関節を上げる。①に戻る。

3

右脚上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸をシフトさせ、左側の股関節を上げる。左右の動きを繰り返す。

NG!

軸とする脚からみぞおち、首付け根が外れないように注意。

CamScannerでスキャン

exercise No.057 片脚上げ

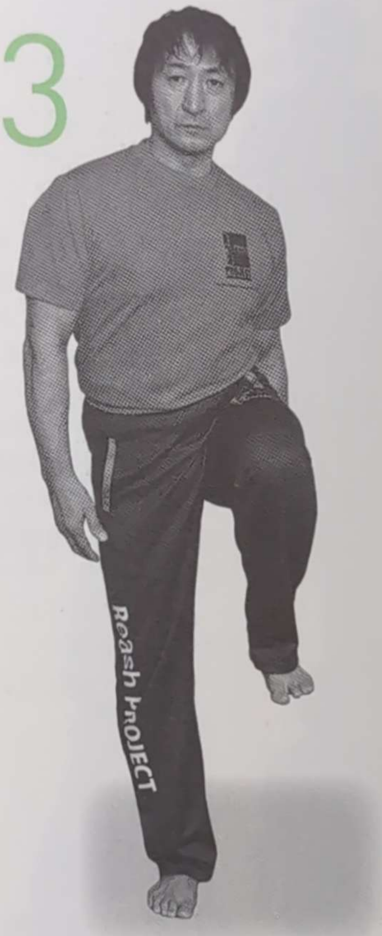
1

正しい立位姿勢をとる。

2

右脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作り、左側の股関節を上げる。体幹に連動して左の足底が軽く上がる。

3



右脚上の軸を保ったまま、さらに体幹を安定させて左の膝を上げていく。立位姿勢に戻り、逆側の動作も同様に行なう。

exercise No. 058 足踏み

体幹がしっかりと主動し、骨盤の挙上があった状態で末端である脚が連動して上がっていくという全身の連動をしっかり実感したうえで左右の足踏みを行なう。この作業は「歩く」の大前提であり、この作業がおろそかになると、歩いている最中に躓(つまず)くなどの危険をはらむ。

1

正しい立位姿勢をとる。

2

左脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作り、右側の骨盤を上げる。膝を曲げないように体幹の連動で右脚を上げる。上げた右脚も体幹とで軸が作られていくことを実感する。

3

右脚上の軸を垂直に地面に降ろすイメージで着地させ、左脚の軸を保ったまま、左の骨盤を引き上げて左脚を挙上させていく。上げた左脚にも軸が作られることを実感する。左右の軸シフトを繰り返す。

タイプ別 Check!

A1 は、軸を作る脚の足底、膝（内面）の上にみぞおち（内面）を乗せこむ。

A2 は、軸を作る脚の足底、膝（外面）の上にみぞおち（外面）を乗せこむ。

B1 は、軸を作る脚の足底、股関節（外面）の上に首付け根（外面）を乗せこむ。

B2 は、軸を作る脚の足底、股関節（内面）の上に首付け根（内面）を乗せこむ。

×

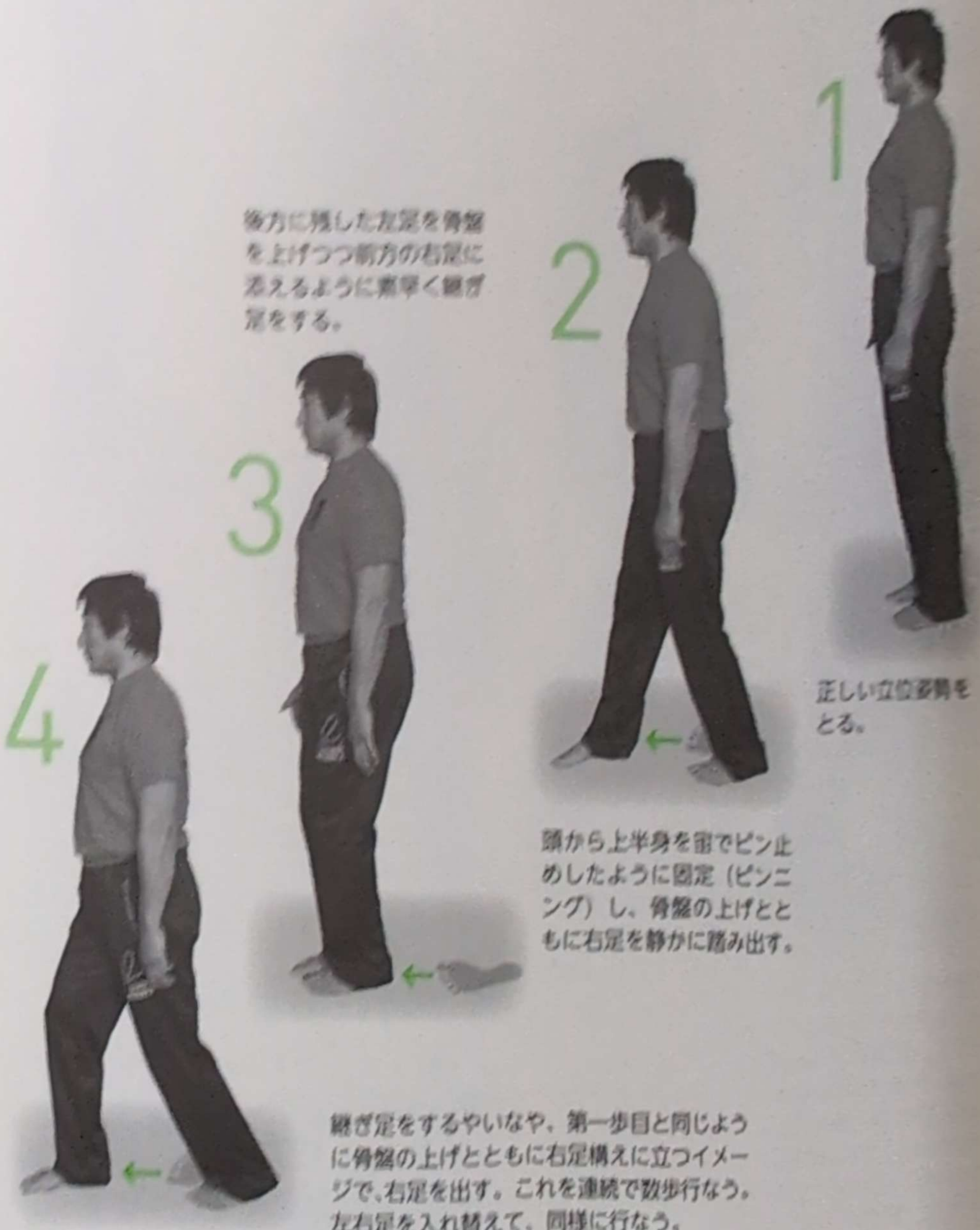
NG!

体幹が正面を向いたままでは、背骨、股関節などがしっかりと可動できず、軸操作ができない。

CamScannerでスキャン

exercise No. 059 前後継ぎ足

体幹主動で骨盤の上げによって脚の挙上という運動を生む流れを把握したならば、さらに骨盤の上げを有効に使って前後左右に移動するエクササイズを行なう。



1 正しい立位姿勢をとる。

2 頭から上半身を宙でピン止めしたように固定（ピンニング）し、骨盤の上げとともに右足を静かに踏み出す。

3 後方に残した左足を骨盤を上げつつ前方の右足に添えるように素早く継ぎ足をする。

4 継ぎ足をするやいなや、第一歩目と同じように骨盤の上げとともに右足構えに立つイメージで、右足を出す。これを連続で数歩行なう。左右足を入れ替えて、同様に行なう。

exercise No. 060 前後差し足

1

正しい立位姿勢をとる。

2

頭から上半身を宙でピン止めしたように固定（ピンニング）できる程度の歩幅で、骨盤の上げとともに右足を静かに踏み出す。

3

②から素早く後方に残した左足で右足を一気に抜き去るように前方へ差し足する。

4

第一歩目と同じように、上半身をピンニングしつつ、骨盤の上げとともに右足を前に出し、差し足完成。繰り返し同じように差し足をしていく。左右足を入れ替えて、同様に行なう。

タイプ別 Check!

A（A1／A2）タイプは、上半身のピンニングの際にみぞおちを止めるイメージで。

B（B1／B2）タイプは、上半身のピンニングの際に首付け根を止めるイメージで。

exercise No. 061 左右継ぎ足

1

正しい立位姿勢をとる。

2

頭から上半身を宙でピン止めしたように固定(ピンニング)し、左足を移動させて右足横へ添えるように継ぎ足をする。

上半身のピンニングと左足を保てる程度の歩幅で、骨盤の上げとともに右足を右横へ一歩踏み出す。

3

4

③から素早く②同様に左足を右足横へ継ぎ足する。数歩、繰り返す。左右… 替えて、同様に…

exercise No. 062 左右差し足

1

正しい立位姿勢をとる。

2

頭から上半身を宙でピン止めしたように固定（ピンニング）した状態を保つイメージで素早く左足を右足前へ通過させ、そのまま差し足。

3

②から後方に残した右足を右へ踏み出し、立位姿勢へ。

4

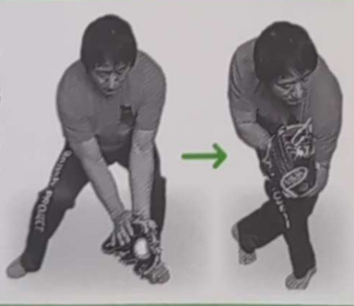
続いてピンニングの意識を抜かないように左足を右足後方から差し足でさらに右へ踏み出す。

5

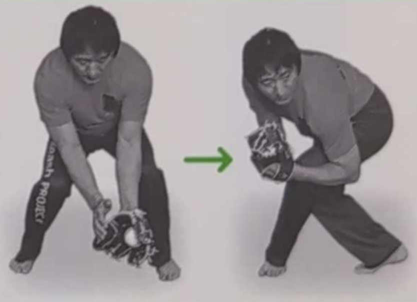
上半身のピンニングを保ったまま右足を前方から右へ一歩出す。左右前後の差し足を繰り返す。

応用！

A（A1/A2）タイプの野球内野手は、捕球後に前方で差し足するステップがスムーズ。



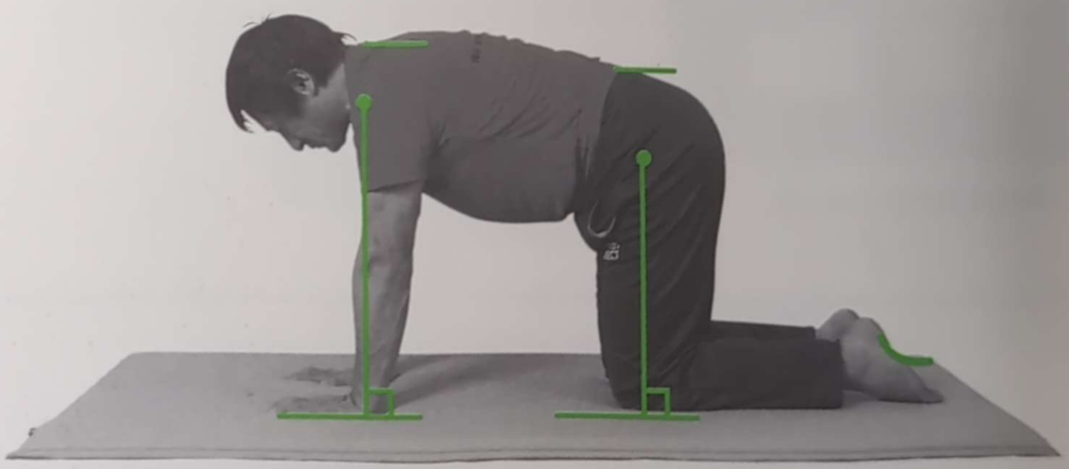
B（B1/B2）タイプの野球内野手は、捕球後に後方で差し足するステップがスムーズ。



キャット&ドッグ —基本動作—

体幹は、背骨の可動が充分に活かされたうえで肩甲骨、胸部（胸郭）などが連動して変形することでダイナミックに躍動する。両手と両膝を床に着けた状態で体幹を柔軟に動かすキャット＆ドッグの身体使いは、最大限の能力を引き出してくれる。片腕や片脚を上げて行なうエクササイズでは、上げた部位を宙にピン止めしたように動かさず（ピンニングして）行なう。

基本姿勢



両手両ヒザを着いた姿勢。腕と太腿が床から垂直に立てる。肩甲骨、仙骨、そして土踏まずが床と水平となるイメージ。

CamScannerでスキャン

exercise No. 063 背骨でたわませる

1

背骨を動かすことをイメージ。頭を動かさずに体幹部を背中側にたわませる。

2

体幹部を腹側にたわませる。

exercise No. 064 胸郭でたわませる

1

胸部（肋骨で囲まれた胸郭）を動かすことをイメージ。頭を動かさずに体幹部を背中側にたわませる。

2

体幹部を腹側にたわませる。

CamScannerでスキャン

exercise No. 065 肩甲骨でたわませる

1

肩甲骨を開くようにに動かすことをイメージ。頭を動かさずに体幹部を背中側にたわませる。

2

肩甲骨を閉じるように動かすことをイメージ。体幹部を腹側にたわませる。

応用！

床につく手のポジションを変えることで、体幹の可動をより様々に高めることができる。

下ポジション。手の平ひとつ分下に構える。両手の指先を外側に開く。

上ポジション。手の平ひとつ分上で構える。

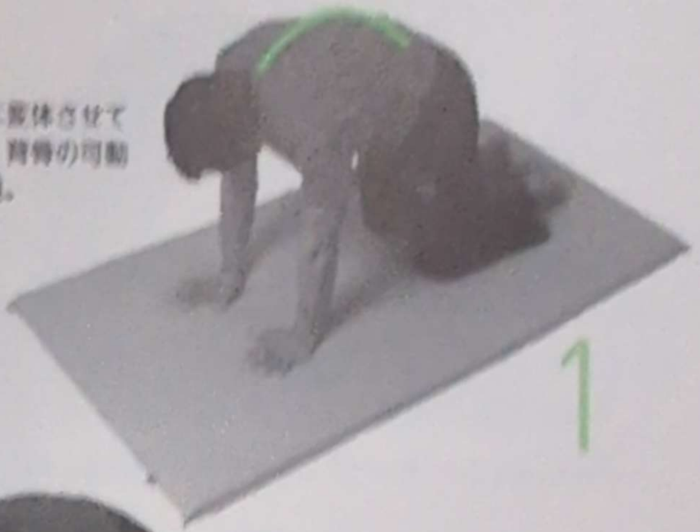
ワイドポジション。手の平ひとつ分外へ広げる。

基本ポジション。

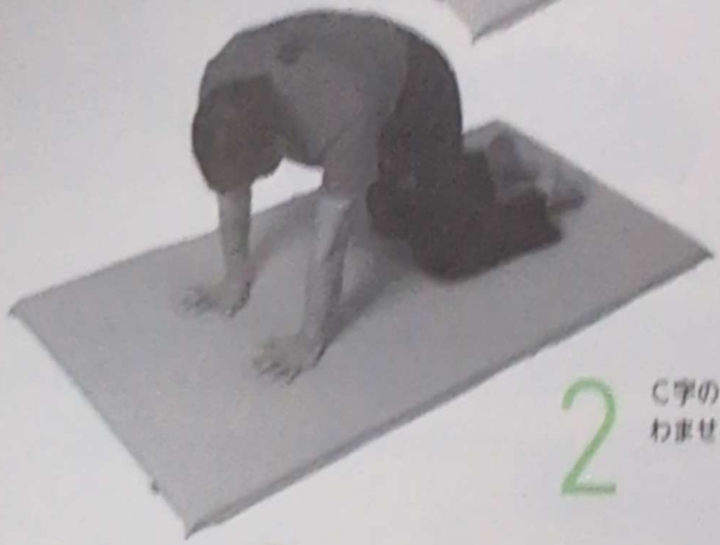
CamScannerでスキャン

exercise No. 066 体幹をC字にねじってたわませる

体幹をC字に変体させてから行なう。背骨の可動を充分に意識。



1



2 C字のまま背中側にたわませる。

3 C字のまま胸側にたわませる。同様に、C字を逆にして行なう。

066, 067

CamScannerでスキャン

キャット&ドッグ —2・3点ポジション—

体幹を積極的に使って全身の「安定」を獲得するエクササイズ。[illegible]かけて安定する意識も大切。

exercise No. 067 片腕を上げて3点ポジション

1
両腕、両膝を床に対して垂直に立てる。

2
右手を地面に水平に上げてピンニング。

3
手先をピンニングしたまま、[illegible]に体幹部を背中側にたわませる。

4
体幹部を腹側にたわませる。両肘が曲がらないように。指先の角度は動きに合わせて楽に動かす。同様に、手を入れ替えて行なう。

exercise No. 068 片脚を上げて3点ポジション

特に仙骨と左足土踏まずを意識し、基本姿勢から左脚を床に水平に上げておく。

左脚をピンニングしたまま、頭が動かないように体幹部を背中側にたわませる。

腹側にたわませる。同様に、脚を入れ替えて行なう。

exercise No. 069 対側手足の2点ポジション

1

基本姿勢から右腕を右肩の高さで水平に上げ、さらに左脚を股関節の高さで水平に上げる。

2

右腕、左脚をピンニングしたまま、頭が動かないように体幹部を背中側にたわませる。

3

腹側にたわませる。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 070 同側手足の2点ポジション

1

基本姿勢から右腕を右肩の高さで水平に上げ、さらに右脚を股関節の高さで水平に上げる。

2

右腕、右脚をピンニングしたまま、頭が動かないように体幹部を背中側にたわませる。

3

腹側にたわませる。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。

CamScannerでスキャン

キャット＆ドッグ ―ストロークとスウィング―

腕、脚の四肢を止めて（ピンニングして）、体幹をたわませるキャット＆ドッグのエクササイズに慣れたら、末端を積極的に動かすことで体幹の運動をさらに高めてやる。２点ポジションで四肢が自由に動くためには、巧妙な軸のコントロールが必要なため、自然と軸の操作に熟練していくはずだ。

exercise No. 071 対側手足のストローク

1 基本姿勢から、右腕を右肩の高さで水平に上げ、さらに左脚を股関節の高さで水平に上げる。

2 上げた腕と脚を体幹（胴体）に近づけては遠ざけるというストロークを繰り返す。手の平、土踏まずの水平意識を抜かないように注意。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 072 同側手足のストローク

1

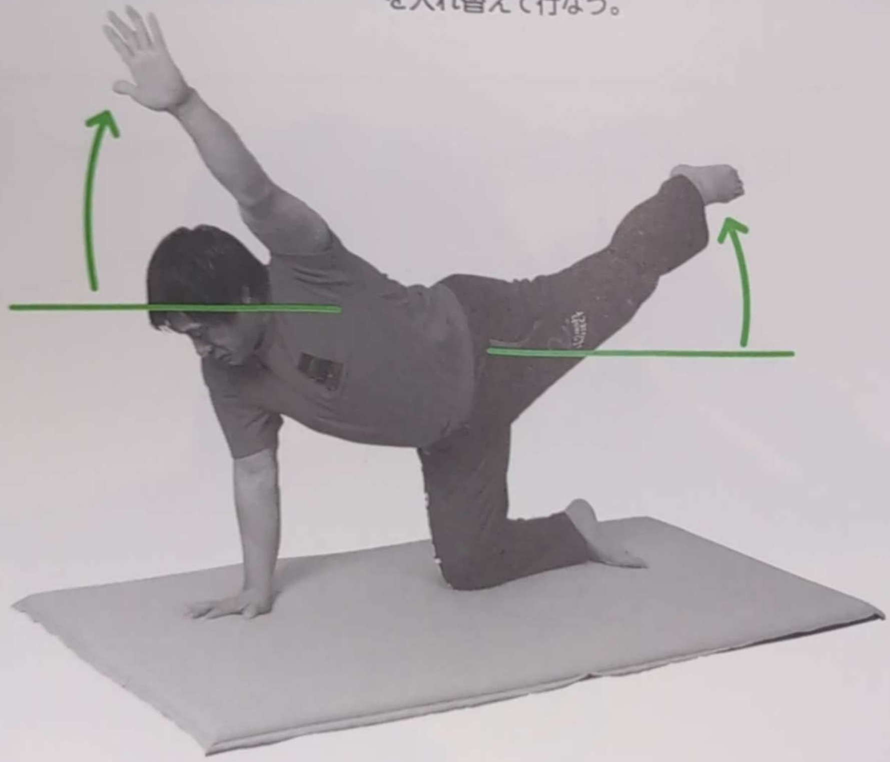
基本姿勢から、左腕を左肩の高さで水平に上げ、さらに同側の左脚を股関節の高さで水平に上げる。

2

上げた腕と脚を体幹（胴体）に近づけては遠ざけるというストロークを繰り返す。手の平、土踏まずの水平意識を抜かないように注意。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。

exercise No. 073 2点ポジションのアップ動作

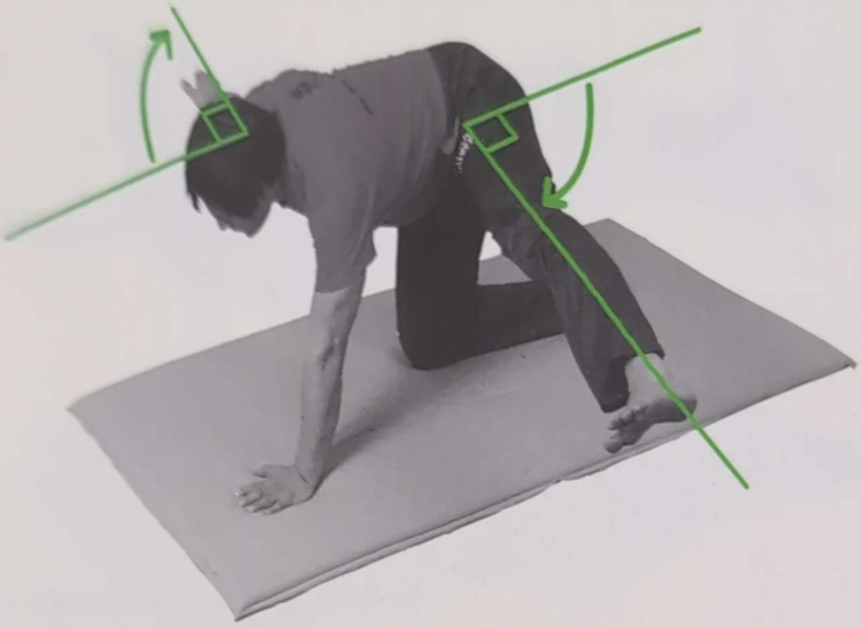
対側アップ：基本姿勢から対側の腕と脚を水平に上げる。それらを体幹を使ってできるだけ肘、膝を曲げないようにしながら、上向きに上げる。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。



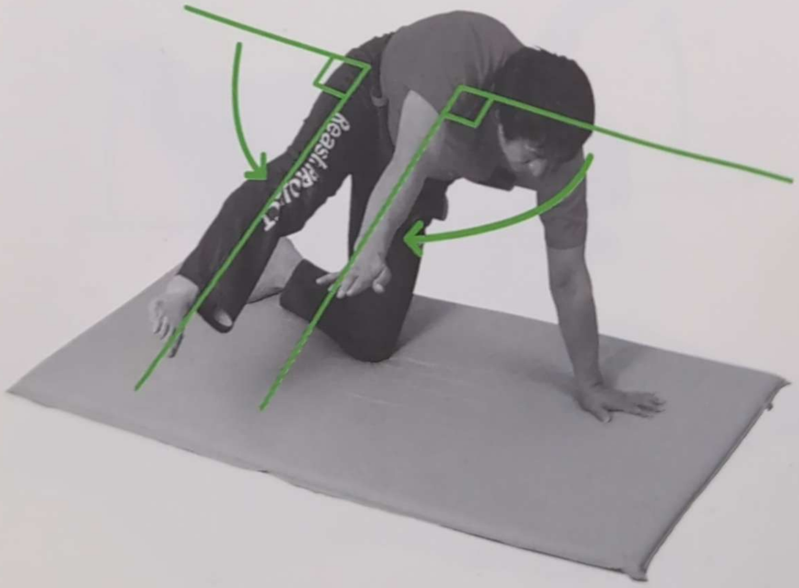
同側アップ：基本姿勢から同側の腕と脚を水平に上げる。それらを体幹を使ってできるだけ肘、膝を曲げないようにしながら、上向きに上げる。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。

CamScannerでスキャン

074 2点ポジションで腕、脚を広げてスウィング



対側アップ：対側の腕、脚を水平に上げて、90 度外側へ広げ、それら腕、脚を 90 度の範囲でスウィングする。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。



同側アップ：同側の腕、脚を水平に上げて、90 度外側へ広げ、それら腕、脚を 90 度の範囲でスウィングする。同様に、腕、脚を入れ替えて行なう。

CamScannerでスキャン

上級編：キャット&ドッグ —ツマ先立ちポジション—

両腕、太腿を着いた４点ポジションからのキャット＆ドッグは、体幹の可動を背骨、肩、腰、胸と連動させて高めていくエクササイズだが、脚をツマ先立ちのポジションにすることで自体重の負荷を掛けることができる。やや負荷を強くすることで、５ポイント部位の意識が高まり、軸のコントロール能力がさらに向上することだろう。

基本姿勢

両腕を着き、脚は膝を伸ばしツマ先を接地して支える。土踏まずを立てるイメージで。さらに骨盤や肩甲骨も床から水平のイメージをキープ。

exercise No. 075 ツマ先立ちポジション

1

基本姿勢から、頭が動かないように体幹を背中側にたわませる。

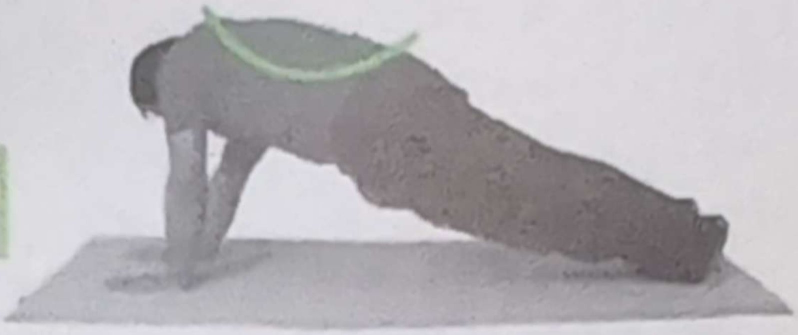
2

体幹を腹側にたわませる。

CamScannerでスキャン

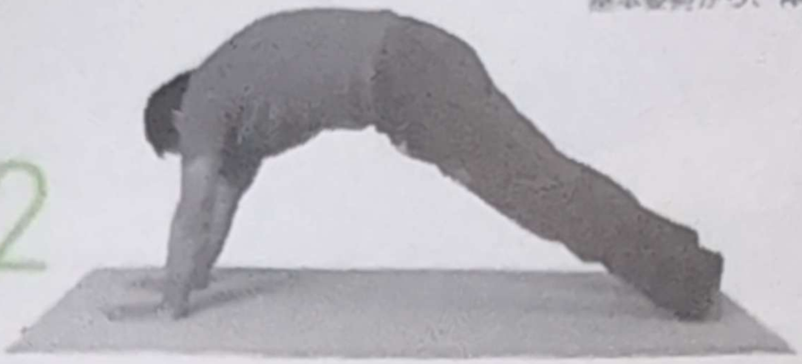
exercise No. 076 ツマ先立ちC字ポジション

1



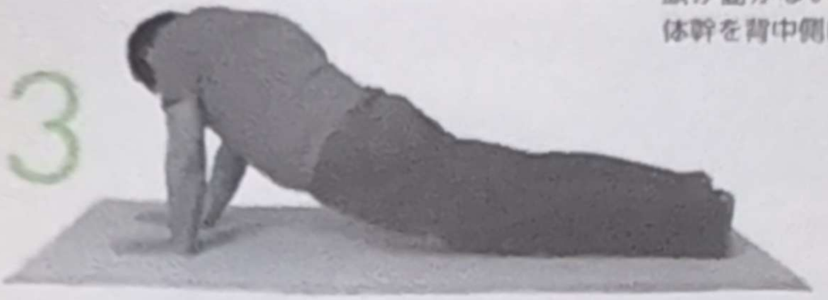
基本姿勢から、体幹をC字にねじる。

2



頭が動かないようにしながら
体幹を背中側にたわませる。

3



体幹を腹側にたわませる。

応用！

ツマ先ポジションのまま片脚の踵に逆脚のツマ先を乗せこんでキャット＆ドッグ動作を行なう。同様に、左右脚を入れ替えて行なう。さらに強い負荷を得られる。このまま腕立て伏せを行なうのも有効。

長座から軸を作る

exercise No. 077 正しい長座姿勢を作る

長座姿勢においては、二本の脚、足底・膝・股関節が地面と均等に水平に位置して２本の軸が存在するイメージを持つことが最重要。そのうえで股関節から二本足の後方に垂直な骨盤と肩甲骨が立っているイメージを持ちたい。骨盤からみぞおち、首付け根までの縦軸が真っ直ぐ立っていることを実感し、二次元ではなく、あくまで三次元、立体的である身体のイメージを常に持っておくこと。

基本姿勢

さらに肩甲骨も垂直に立てるイメージ。

骨盤を垂直に立てるイメージを明確に。

地面に座って両脚を前に出す。「背骨をピンとする」という言葉にとらわれると体幹部は逆に固まってしまうので胸を多方向に向けて動かしやすいポジションを覚えること。

タイプ別 Check!

A（A1／A2）タイプは、一度作った長座の形から骨盤を少し前に送り込む感覚にすると身体の安定を獲得できる。腰の近くに手をついて、腰を少し前に送りこむと腰の安定が出る。

B（B1／B2）タイプは、一度作った長座の形から腰を後ろに引いてポジションを作ると骨盤が安定する感覚になる。腰の近くに手をついて、腰を後ろに引くことによって腰の安定が出る。

CamScannerでスキャン

exercise No.078 片脚上に軸を作る

「軸＝JIKU」を作るための第一歩。上体を乗せこんだ脚の足底、膝、股関節とみぞおち、首付け根が直線に揃い、軸が作られたことを実感すること。軸の存在で全身が安定している感覚を覚えこむ。

地面に座り、首幅に開いた両脚を前に出して長座。

横から見てＬ字になった自分を強固に安定させるために、左脚を前に出し、右脚上にみぞおち、首付け根を乗せこんでいく。軸ができれば自動的に体幹部は回旋する。①に戻る。

同様のプロセスで左脚上に軸を作る。左右の脚上の軸の安定が変わらないようにしっかりと身体で覚えこむこと。

NG!

右／右脚上に骨盤、みぞおちが垂直に乗せられていない。
左／足の閉じすぎはNG。

体幹部が引いた脚側の股関節の上に垂直に揃う状態になる。

exercise No. 079 軸を作って外回し

1
長座から右脚の上に軸を作る。

2
顔を正面に向けたまま、上体を右（外）側へ向ける。軸がしっかり作れていることで上体がスムーズに回ることを実感。同様に左脚に軸を作って行なうこと。

exercise No. 080 軸を作って内回し

1
長座から右脚の上に軸を作る。

2
顔を正面に向けたまま、上体を左（内）側へ向ける。軸と上体の柔らかさ、安定感を確認する。同様に右脚に軸を作って行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 081 長座から片脚抱え込み、前屈、上体回し

1 長座の姿勢。足は股関節幅か、首幅。

2 左脚を前方に出して、右脚上に首付け根、みぞおち、右股関節を垂直に乗せこんで軸を作る。

3 右脚上の軸を保ったまま左脚を抱え込む。

4 左胸を左膝に付けるように上体を前屈。

5 顔を前向きに戻し、頭部ごと上体を右（外）側へ向けていく。軸がブレないように注意。

6 元に戻り、逆に左（内）側へ上体を回していく。

タイプ別 Check!

A（A1／A2）タイプは、片脚を引くことで左右脚を前後させるイメージ。

B（B1／B2）タイプは、片脚を押し出すことで左右脚を前後させるイメージ。

exercise No. 082 長座からステップオーバー

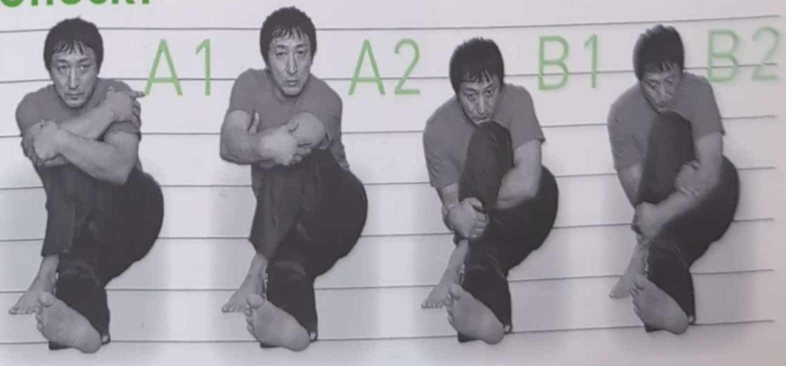
長座から左脚を前方に出し、右脚上に軸を作る。

軸を保ったまま左脚を抱え込む。

左脚をステップオーバーして右脚の軸にクロスさせる。左脛が地面に垂直になるイメージで上から踏み降ろすと尻の左側が自然に浮く。同様に、逆側の軸でも行なう。

タイプ別 Check!

ステップオーバーポジションの軸をさらに強固なものにするための「腕の組み方」にも4スタンスのタイプは存在する。



CamScannerでスキャン

exercise No. 083 長座ステップオーバーから上体回し

1

長座から右脚の上に輪を作る。

2

輪を保ったまま左脚を抱え込む。

3

左脚をステップオーバーして
右脚の輪にクロスさせる。

4

顔は正面のまま、上体を右（外）
側に回していく。

5

元に戻し、逆に上体を左
（内）側に回していく。

CamScannerでスキャン

exercise No. 084 長座、片脚抱え込みから側屈

1

長座から左脚上に軸を作り、
右脚を抱え込む。

2

右脚を横に倒して
L字に開く。

3

右太腿の上に①の上半身の軸を乗せ込むように側屈させる。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと。同様に、逆側の脚上でも行なう。

exercise No. 085 長座、片脚抱え込みから側前屈

1

長座から左脚上に
軸を作り、右脚を
抱え込む。

2

右脚を横に倒し
てL字に開く。

3

上体を右側へ向
けていく。

4

上体を右脚上へ前屈させる。右脚上の土踏まず、膝、股関節の上にみぞおちと首付け根が重なるようにして、しっかり軸を感じる。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと行なうこと。同様に、逆側の脚上でも行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 086 片側開脚での側屈、側前屈

1

正しい長座姿勢。

2

長座から左軸を作って右脚を抱え込む。

3

抱えた右脚を横に自然に止まるまで開く。

4

右太腿の角度を変えないように右脚を伸ばして片側の開脚。

5

上体を右脚上で側屈させる。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと。

6

右脚側に胸を向けて上体を横向きにし、前屈。右脚上の足底、膝、股関節にみぞおち、首付け根が乗り込むように。同様に、逆側の脚上でも行なう。

CamScannerでスキャン

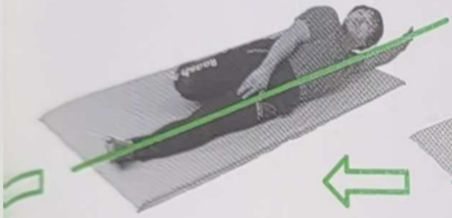
exercise No. 087　8/8 軸を作る

長座状態でしっかりと軸を体感できたなら、完全に寝た状態で軸を体感していこう。自体重をほとんど感じないため、長座状態よりも軸による安定を感じにくいが、寝た状態でもしっかりと軸は存在する。より脱力した状態で軸を完全にメイキングしたい。

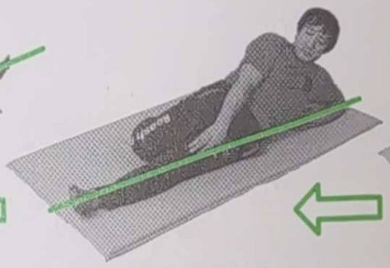
右脚を手前に引き寄せ脚を抱き込む。

右脚をやや前へ出し、左脚上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作る。

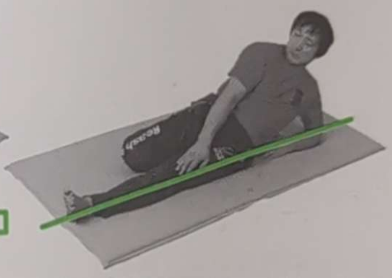
正しい長座姿勢を作る。肩甲骨と骨盤が床に対して垂直に立っていることを確認。



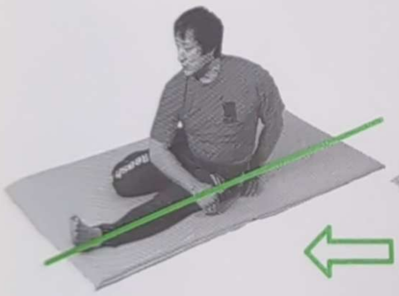
肘から先も軸の直線上に伸ばしていく。7/8 ポイントが揃う。



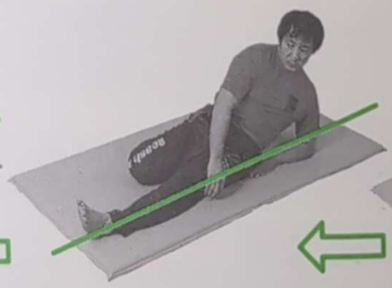
さらに左脚から左肘の間を伸ばしながら揃った直線にみぞおちと首付け根が揃うように乗せこんでいく。



左脚の軸の延長線、手首の直線にさらに肘を揃えて床に着ける。左軸線上に重心ポイントが集中してくる。



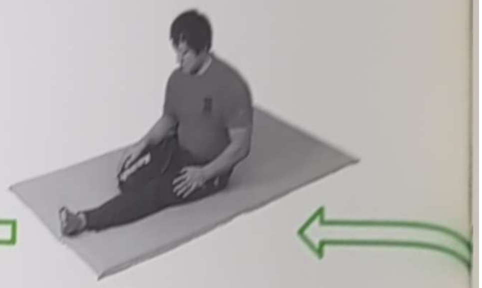
左脚上の軸を保ったまま上体を起こしていく。



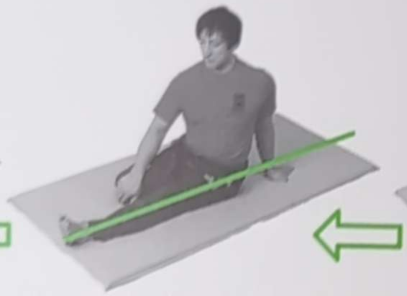
左肘と左股関節の間に左手首を置き、肘を起こしていく。

右手を着いて左肩を浮かし、左肘を軸線上に置く。

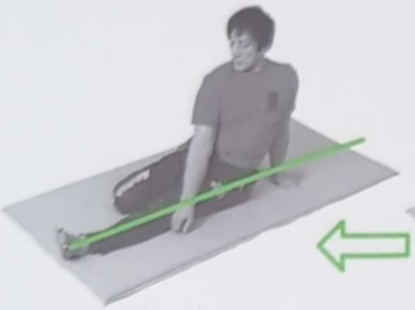
CamScannerでスキャン



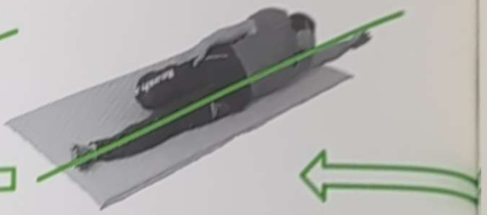
引き寄せた右膝をたたんだまま前へ倒す。



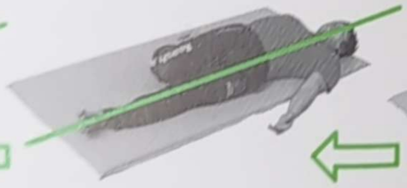
左脚の足底、膝、股関節の延長線上に左手を着く。



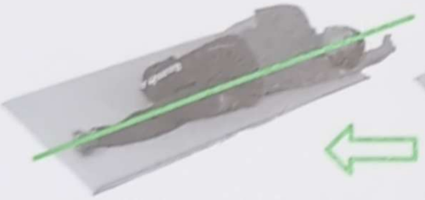
左手で安定をとることで左側の軸を強固にする。左腰が床に密着するイメージで、尻の右側は浮いていい。(→右ページ２段目へ)



足先から手先までが直線に揃い、足底、膝、股関節、みぞおち、首付け根、肩、肘、手首による8/8軸の完成。軸を感じながら脱力して安定感をゆっくりと味わう。



左手を抜いて、首付け根、みぞおち、左股関節、左膝、左足底を揃えて5/5軸とする。しばしリラックス。



ここから起き上がる挙動。再び左腕を入れ込んで8/8軸を作る。(→右ページ３段目へ)

応用！

8/8軸上で行なわれる柔道などの受け身動作。

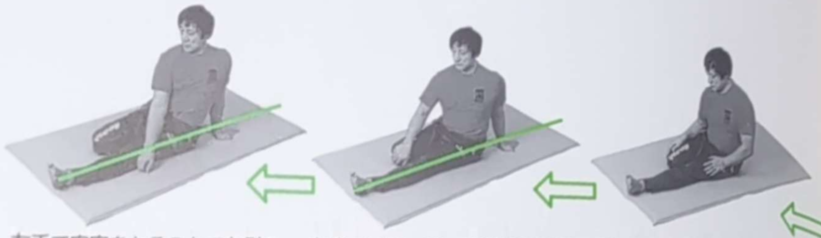
exercise No. 087 8/8軸を作る

長座状態でしっかりと軸を体感できたなら、完全に寝た状態で軸を体感していこう。自体重をほとんど感じないため、長座状態よりも軸による安定を感じにくいが、寝た状態でもしっかりと軸は存在する。よりも脱力した状態で軸を完全にメイキングしたい。

正しい長座姿勢を作る。肩甲骨と骨盤が床に対して垂直に立っていることを確認。

右脚をやや前へ出し、左脚上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作る。

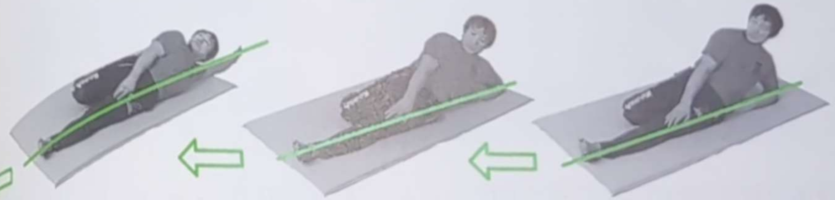
右脚を手前に引き寄せ脚を抱き込む。



引き寄せた右膝をたたんだまま前へ倒す。

左脚の足底、膝、股関節の延長線上に左手を着く。

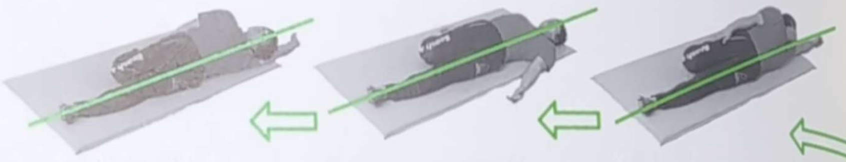
左手で安定をとることで左側の軸を強固にする。左腰が床に密着するイメージで、尻の右側は浮いていい。(→右ページ2段目へ)



左脚の軸の延長線、手首の直線にさらに肘を揃えて床に着ける。左軸線上に重心ポイントが集中してくる。

さらに左脚から左肘の間を伸ばしながら揃った直線にみぞおちと首付け根が揃うように乗せこんでいく。

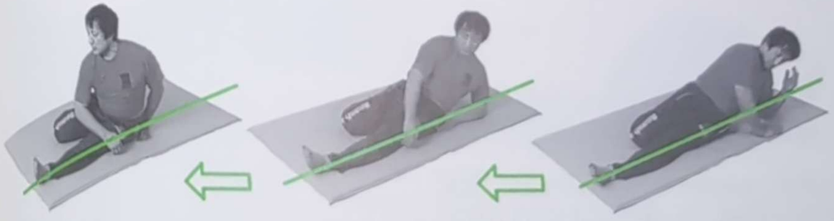
肘から先も軸の直線上に伸ばしていく。7/8ポイントが揃う。



足先から手先までが直線に揃い、足底、膝、股関節、みぞおち、首付け根、肩、肘、手首による8/8軸の完成。軸を感じながら脱力して安定感をゆっくりと味わう。

左手を抜いて、首付け根、みぞおち、左股関節、左膝、左足底を揃えて5/5軸とする。しばしリラックス。

ここから起き上がる挙動。再び左腕を入れ込んで8/8軸を作る。(→右ページ3段目へ)



右手を着いて左肩を浮かし、左肘を軸線上に置く。

左肘と左股関節の間に左手首を置き、肘を起こしていく。

左脚上の軸を保ったまま上体を起こしていく。

応用！

8/8軸上で行なわれる柔道などの受け身動作。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 6

第6章
リポーズ2
～軸シフト

一流の音楽家の奏でる、止まるほど遅いテンポのメロディなのに凄い緊張感を漂わせる演奏を不思議に思うことはありませんか？　そんなときの彼らの体内には、表面的なテンポの何倍もの細かさでビートが刻まれているはずです。スポーツでも日常生活でも常に身体に細かいビートを持ちたいものです。動きがせわしなくなる、という心配には及びません。細かいビートこそ悠然と巨大な動きの基なのです。

CamScannerでスキャン

イスでの軸シフト

軸メイク・リポーズで、ストップモーションとしての軸を体感し、取得できたなら、それらを繋げて実際の動作に活かしたい。静止画を重ねてアニメーションのような動画にしていく作業が必要だ。まずは、イスに座って、初めての軸シフト（軸の活用と移動）を体感してほしい。

基本姿勢

正しく椅子に座る。まずは正しい立位姿勢から、土踏まずで床を踏みつけながら尻を座面に降ろす。床の両足底と座面の尻で接地して立っているイメージを持つこと。骨盤と肩甲骨が地面に垂直になることを意識しながら、軽くお辞儀をするときのように太腿の上に置いた両手を膝に向かってスライドさせ上体を前傾をすると、両足底が床にフィットする感覚が持てる。

exercise No. 088

イスに座って上体回しと軸シフト

1

正しく椅子に座る。

2

左脚を軽く前に出しつつ右股関節上にみぞおちと首付け根を乗せこんで軸を作る。

3

上体を右（外）側へねじって胸を右へ真横に向ける。

4

右の軸を保ったまま、上体を逆の左（内）側にねじっていく。

5

胸の向きを変えずに、みぞおちと首付け根を左脚上へ移動させる。動作の最中に骨盤と肩甲骨が垂直に立っているイメージを抜かないこと。

6

左脚上にしっかり軸を作れたら、それをキープしたまま上体を右（内）側へねじっていく。同様に、一連の流れを左軸を作った状態からも行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 089

イスに座って片脚抱え込み、軸シフト、側屈

1

正しい立位姿勢からイスに座る。肩甲骨と骨盤を座面から垂直に立てるイメージ。

2

左脚上にみぞおちと首付け根を乗せこみ軸を作って身体を安定させる。

3

右股関節を折りたたむように右脚全体を座面に乗せ、さらに右脚を抱え込む。

4

左脚上の軸を保ったまま右脚を右へ倒してL字に開く。

5

左脚上に乗ったみぞおちと首付け根を右脚上にシフトさせていく。右脚の土踏まずの上に右股関節、みぞおち、首付け根を垂直に乗せこむように。

6

上体を正面に向けたまま右へ倒して側屈。

7

脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと。

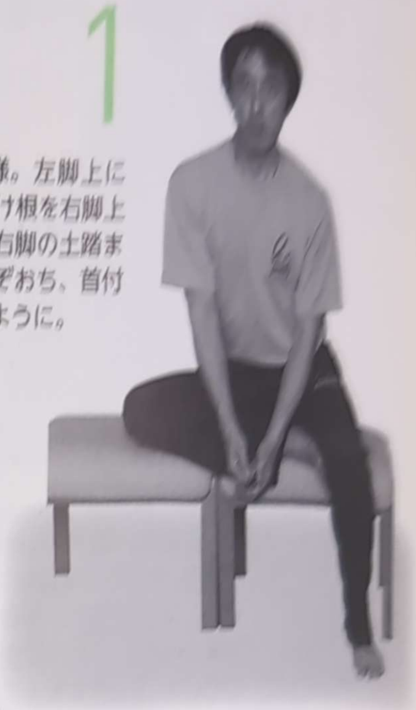
CamScannerでスキャン

exercise No. 090

イスに座って片脚抱え込み、軸シフト、側前屈

1

前種目の⑤までと同様。左脚上に乗ったみぞおちと首付け根を右脚上にシフトさせていく。右脚の土踏まずの上に右股関節、みぞおち、首付け根を垂直に乗せこむように。



2

右脚上の軸を保ったまま上体を右側へ向ける。

3

股関節を折り込むようにみぞおちと首付け根を右太腿から右膝へ委ねるように前屈。リラックスして右脚上に作った軸による安定を実感する。

CamScannerでスキャン

長座からの軸シフト

長座状態で軸を体感し、作りかたを取得したならば、長座での軸シフトを実践する。まずは脊椎（骨盤）の可動をしっかりと実感しながら軸の所在を確認。そのうえで軸をゆっくりシフトさせる動作を覚えていく。

exercise No. 091 長座から上体起こし（真っ直ぐ）

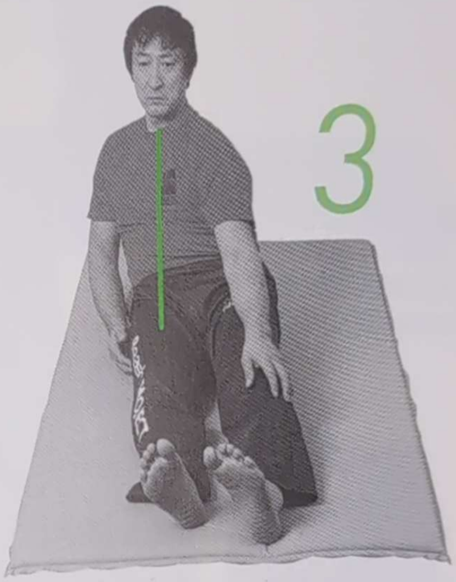
長座の姿勢。肩甲骨と骨盤を床に対して垂直。手足の力を抜いて、上体をゆっくりと後ろに倒す。垂直に立っている骨盤をゆっくりと床に密着させ水平にしていく。背骨をキャタピラのように使いながら、背骨一つひとつを床につけていく。

肩甲骨が床に完全に着く直前で動作を切り返す。同じ軌跡を逆に辿っていきながら、上体を垂直に立たせていく。骨盤が完全に垂直になる直前で①に戻る。特に両腕に力が入らないように。

exercise No.092 長座から上体起こし（I字軸キープ）

長座の姿勢。肩甲骨と骨盤を床に対して垂直。

左脚をわずかに前に出し（同脚を長くするイメージ）、身体の右側に首付け根、みぞおち、右股関節を垂直に揃えて軸を作る。



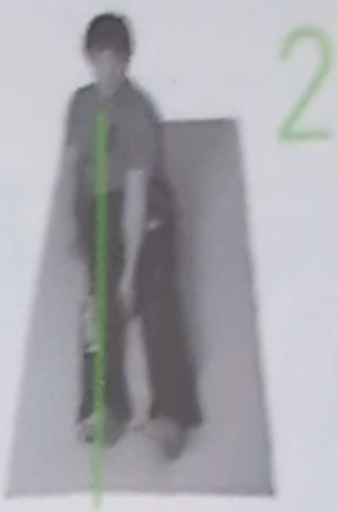
右軸の上に骨盤から床に倒していき、背骨をキャタピラのように使いながら少しずつ床に着けていく。

肩甲骨が床に完全につく直前で動作を切り返し、右軸のまま同じ軌跡を辿って上体を起こしていく。

CamScannerでスキャン

exercise No. 093 長座から上体起こし（U字軸シフト）

長座の姿勢から左脚を前に出し、身体の右側に首付け根、みぞおち、右股関節を垂直に揃えて軸を作る。



右軸の上に骨盤から床に着地していく。

背骨をキャタピラのように動かしながら少しずつ床に着けていく。

肩甲骨が床に完全に着く手前で、身体の右足上にある軸を左軸（左足底、左膝）に左股関節、みぞおち、首付け根を乗せ替えていく。この軸シフトはなめらかに行なう。

左足底、左膝、左股関節、みぞおち、首付け根が、身体の左側で直線に揃い、軸ができて、身体の安定が得られたと実感できたら、背骨を一つひとつ床から離すイメージで、ゆっくりと上体を起こしていく。

骨盤と肩甲骨を床から垂直に立てる。同時に、U字を往復するように、常に軸部で足の動作を行なう。特に股関節の能力を意識すること。

座位での軸シフト

イス、長座での軸シフトができたなら、脚を自然開脚角度に開き、より実践的な状態での軸シフトを行なっていく。自然開腕／開脚角度での身体使い、コアシックス、ピンニングで得た全身の可動をフルに使いながら軸をシフトさせることで、より自然で安定し、流麗な全身の連動を体感できるだろう。

自然開腕／開脚角度の基本

長座姿勢から、アクビをする角度（自然開腕角度）で両腕を上げる。

NG!

骨盤と肩甲骨が垂直に立つイメージを崩さない。

両腕を角度を保ったまま肩の高さにし、両脚の角度も揃える。

CamScannerでスキャン

exercise No. 094 座位での左右２軸メイク

L字開脚した側に上体を乗せて完成させ、さらに逆側の伸ばした脚にも軸を作る。

1

自然開脚角度から右脚を抱え込む。さらに右股関節上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作る。

2

右脚上の軸を保ったまま、抱えた右脚を外側へゆっくりと脱力して倒す。

3

右膝の両側に軽く手を着き、みぞおちと首付け根を軸を感じながら右脚へ揃えていく。

4

右脚に上体を乗せこんで右脚上の軸を完成させ、同時に左脚の股関節を開き左膝、左土踏まずを揃えて左脚にも軸を作る。

CamScannerでスキャン

exercise No. 095

自然開脚角度から軸シフトして側屈・側前屈

1

自然開脚角度で右股関節の上にみぞおちと首付け根を乗せこんで軸を作る。骨盤と肩甲骨が垂直に立っているイメージを崩さないように注意。

2

軸を保ったまま左脚を抱え込む。

3

左脚を左側に倒してＬ字に開いていく。さらに右脚上の軸を左へシフト。左脚の土踏まずの上に左股関節、みぞおち、首付け根が垂直に乗るように揃えていく。

4

上体を左脚の軸上で側屈させる。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくり行なうこと。

5

両肘を床に着けて少し上体を起こし、左膝の上にみぞおちと首付け根を揃えていく。

6

左脚の股関節、膝、土踏まずの軸上で上体を側前屈させる。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと。同様に、逆側の脚上でも行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 096 座位での基本ツイスト

1

自然開腕／開脚角度で座る。骨盤、肩甲骨が垂直に立ち、体幹の可動域が十分に解放されていることを確認しておく。

2

まず右軸を作る。右股関節の上にみぞおちと首付け根を乗せこむ。①に戻る。

3

肩・股関節の可動をフルに活かし左右の肩を前後に出し入れしながら、右股関節上のみぞおち、首付け根を左股関節へシフトさせる。このシフト動作を左右へ何度も繰り返す。慣れてきたら徐々にテンポを付けてリズミカルに行なう。

CamScannerでスキャン

exercise No. 097 基本ツイストから側屈・側前屈

前種目での右軸から左軸へシフトした後に、左脚上に上体を側屈させる。

リラックスしながら、左脚上の股関節、膝、足底の直線に、みぞおち、首付け根を委ねるように密着させながら側前屈していく。

CamScannerでスキャン

exercise No. 098 上級編：ハードリング

1

長座から左脚の上に軸を作り、右脚を抱え込む。

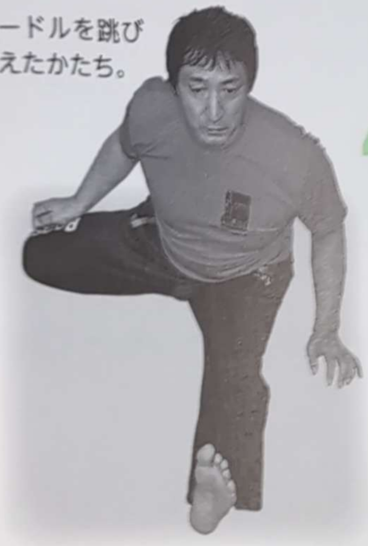
2

右脚を横にしてL字に開く。右脚土踏まずの上に首のつけ根、みぞおち、右股関節が垂直に乗るように合わせる。

3

首のつけ根、みぞおち、右股関節の軸を保ったまま、手で腰を浮かせ、ハードルを跳び越えるようなイメージで右脚をまたぐ。

4



ハードルを跳び越えたかたち。

CamScannerでスキャン

exercise No. 099　上級編：座位から立ち上がり軸シフト

1

座位姿勢で自然開腕／開脚角度を作る。

2

両手を自然開腕角度に保ちながら、右軸を作る。

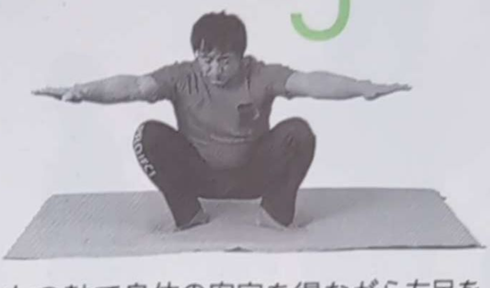
3

右軸をキープし土踏まずを意識しながら、左脚を引き込んで立てる。両手の自然開腕角度を崩さないように注意。

4

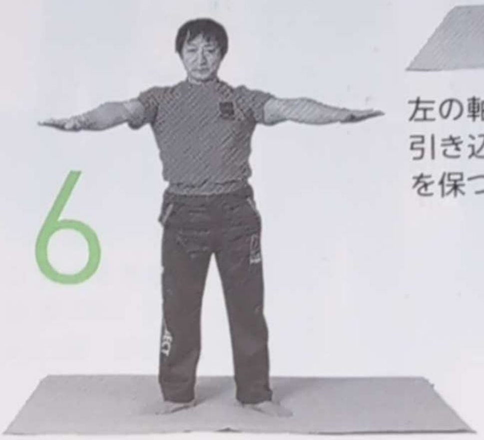
ここで軸シフト。左土踏まずと左股関節が連動した上にみぞおち、首付け根をしっかりと乗せこんでいく。みぞおち、首付け根が左股関節から左膝まで密着していくイメージで強固な左軸を作る。

5



左の軸で身体の安定を得ながら右足を引き込んでいく。両腕の自然開腕角度を保つように注意。

6



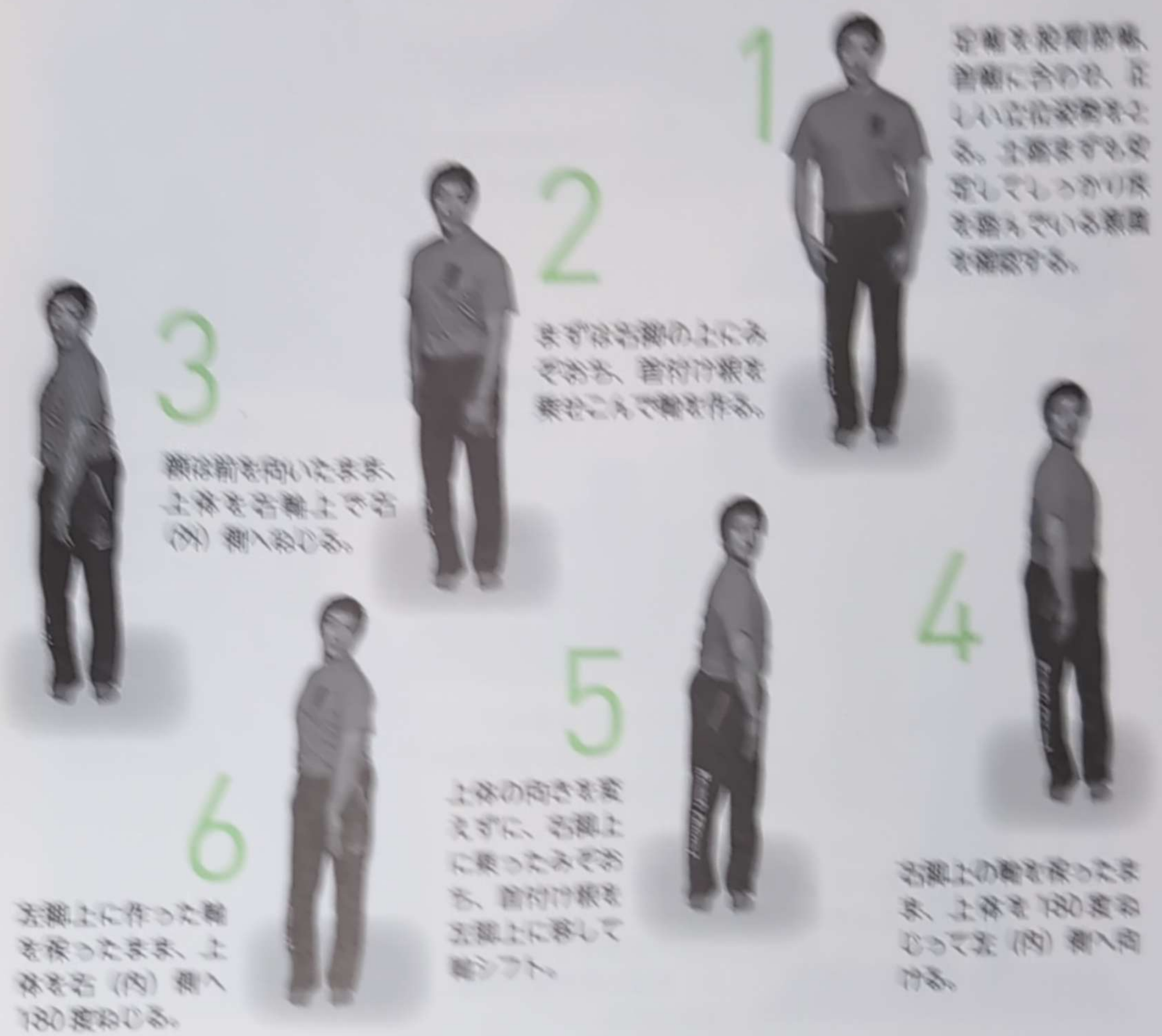
両足の土踏まずでしっかりと床を踏みしめながら、骨盤と肩甲骨が垂直に立つイメージを保って立ち上がる。

CamScannerでスキャン

立位での軸シフト

ここまで、臥位、座位で軸シフトを学び、軸の左右へのシフトやそれに伴う安定感を実感できたら、いよいよ立ち上がっての軸シフトを試みよう。軸があることによって、ダンスのような高度な動きも安定感を持って行なうことができるはずだ。立位状態での軸シフトが完成したならば、あらゆる競技パフォーマンスの安定感が格段に増すことだろう。

Exercise No. 100 立位での軸シフト（外・内まわりのふりのシフト）



1 骨盤を股関節軸、背骨に合わせ、正しい立位姿勢をとる。土踏まずも安定してしっかり床を踏んでいる感覚を確認する。

2 まずは右脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作る。

3 顔は前を向いたまま、上体を右軸上で右（外）側へねじる。

4 右脚上の軸を保ったまま、上体を180度ねじって左（内）側へ向ける。

5 上体の向きを変えずに、右脚上に乗ったみぞおち、首付け根を左脚上に移して軸シフト。

6 左脚上に作った軸を保ったまま、上体を右（内）側へ180度ねじる。

CHAPTER 4

Exercise No. 100, 101

CamScannerでスキャン

exercise No. 101 立位での軸シフト（内・外ねじりからのシフト）

1

足幅を股関節幅、首幅に合わせ、正しい立位姿勢をとる。土踏まずも安定してしっかり床を踏んでいる意識を確認する。

2

まずは右脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作る。

3

顔は前を向いたまま、上体を180度ねじって左（内）側へ向ける。

4

右脚上の軸を保ったまま、上体を右（外）側へねじる。

5

上体の向きを変えずに、右脚上に乗ったみぞおち、首付け根を左脚上に移していく。

6

左脚上に作った軸を保ったまま、上体を左（外）側へ180度ねじる。

CamScannerでスキャン

サイドステップ

単に一歩横へ移動するだけでも、移動する足を前脚とするか、後脚とするかで、方法、見え方は変わる。前脚、後脚の捉えかたは、A（A1／A2）タイプとB(B1／B2)タイプで異なるが、ここでは、横移動とともに前脚に軸を乗せこむか、後脚に軸を作ってから横移動するか、の２通りのサイドステップを行なう。ここでは、「イチ、ニ、サン」の間隔が同じテンポのリズムで実践してほしい。自分のやりやすいリズム感覚を大切にしながら行なおう。

exercise No. 102 前足サイドステップ

1

正しい立位姿勢をとる。

2

左にサイドステップしながら、軸を左脚上にみぞおちと首付け根を乗せこむ。同様に、右方向へも同じサイドステップをする。

タイプ別 Check!

A（A1／A2）タイプは、１から２へ１挙動でサイドステップ。

B（B1／B2）タイプは、１で軽く右脚上に首付け根を乗せこみ、２で右足で蹴りながらサイドステップし左脚へ首付け根を乗せこむ。

CamScannerでスキャン

exercise No. 103 後足サイドステップ

1

正しい立位姿勢をとる。

2

右脚の上にみぞおちと首付け根を乗せて軸を作る。

3

左にサイドステップしながら、軸を左脚上へシフトさせる。同様に、右方向へも同じサイドステップをする。

CamScannerでスキャン

ツイスト・エクササイズ

ここでは、真の体幹主動を会得するために末端部位の助けを借りる。末端の微細な動きを徐々に大きくうねらせて、体幹という巨大な山を共鳴（リゾネート）させよう。

exercise No. 104　手の平ツイスト：片手

1 正しい立位姿勢。

2 右手の平のみを内側にツイスト。全身の他の部位は意識しない。

3 右手の平のみを外側にツイスト。内外の動作を交互に繰り返す。

4 ①に戻って、左手の平を内側にツイスト。全身の他の部位は意識しない。

5 左手の平を外側にツイスト。内外の動きを繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 105　手の平ツイスト：両手

1

正しい立位姿勢から両手を同時にツイスト。右手の平を外側に開いたと同時に左手の平を内側に閉じる。全身の他の部位は意識しない。

2

正しい立位姿勢から両手を同時にツイスト。左手の平を外側に開いたと同時に右手の平を内側に閉じる。両手の動きを交互に繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 106 前腕ツイスト

1

手の平の動きに合わせ前腕をツイストしていく。右手の平を外側に開いたと同時に左手の平を内側に閉じる。

2

左手の平、左前腕が外側に開いたと同時に右手の平、右前腕が内側に閉じていく。両腕の動きを交互に繰り返す。

exercise No. 107 腕ツイスト

1

手の平、前腕の動きに合わせ、上腕まで・腕全体をツイストしていく。手の平で始まったうねりが肩まで伝播していくイメージ。

2

左腕が外側に開いたときは、右腕が内側に閉じていく。両腕の動きを交互に繰り返す。

CamScannerでスキャン

exercise No. 108 全身ツイスト：初級

1

腕の動きに合わせて、体幹ごとツイストしていく。右腕が外側へ、左腕が内側へねじれ、体幹は右を向く。

2

手の平から始まった動きが腕、肩を伝わり、肩甲骨、骨盤まで大きく揺らしているイメージ。全身のツイストを繰り返す。

Point!

手の平を返すだけの動きが体幹まで伝わったことを実感したら、徐々に腕、手の平の意識を抜いていき、体幹だけをうねらす意識に持っていく。ついには体幹が主動し、腕、手の平は体幹の大きなうねりにつられて勝手に振られているようなイメージを完成させることが大切。

×

NG!

顔がむやみに動かないように注意。

exercise No. 109　腕挙上ツイスト：片手の平

両手を下して行なったツイストを、さらに全身の連動を促すためのエクササイズ。同じながれを両手を上げて行なう。

基本姿勢

正しく立ち、自然開腕角度で両手を上げる。

2

右手の平のみを内側にツイスト。同様に、左手の平も行なう。

1

右手の平を外側にツイスト。全身の他の部位は意識しない。

exercise No. 110　腕挙上ツイスト：両手の平

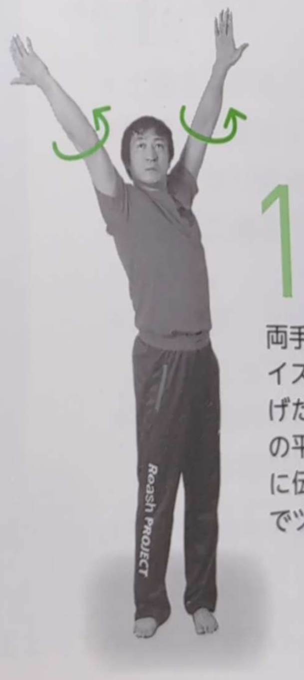
1

両手を同時にツイスト。右手の平を外側に開いたときに左手の平を内側に閉じる。

2

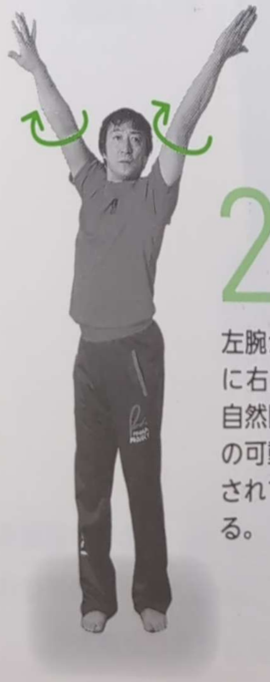
左手の平を外側に開いたときに右手の平を内側に閉じる。ツイストを繰り返す。

exercise No. 111　腕挙上ツイスト：腕全体



1

両手を下して行なったツイストの流れを、腕を上げた状態でも行なう。手の平のみの動きを、前腕に伝え、さらに腕全体までツイストしていく。



2

左腕が外側に開いたときに右腕を内側に閉じる。自然開腕角度を保ち、肩の可動がぞんぶんに活かされていることを確認する。

CamScannerでスキャン

exercise No. 112 腕挙上ツイスト：全身

1

腕の動きに合わせて体幹ごとツイストしていく。肩の可動が肩甲骨、骨盤にまで伝わっていることを確認。

2

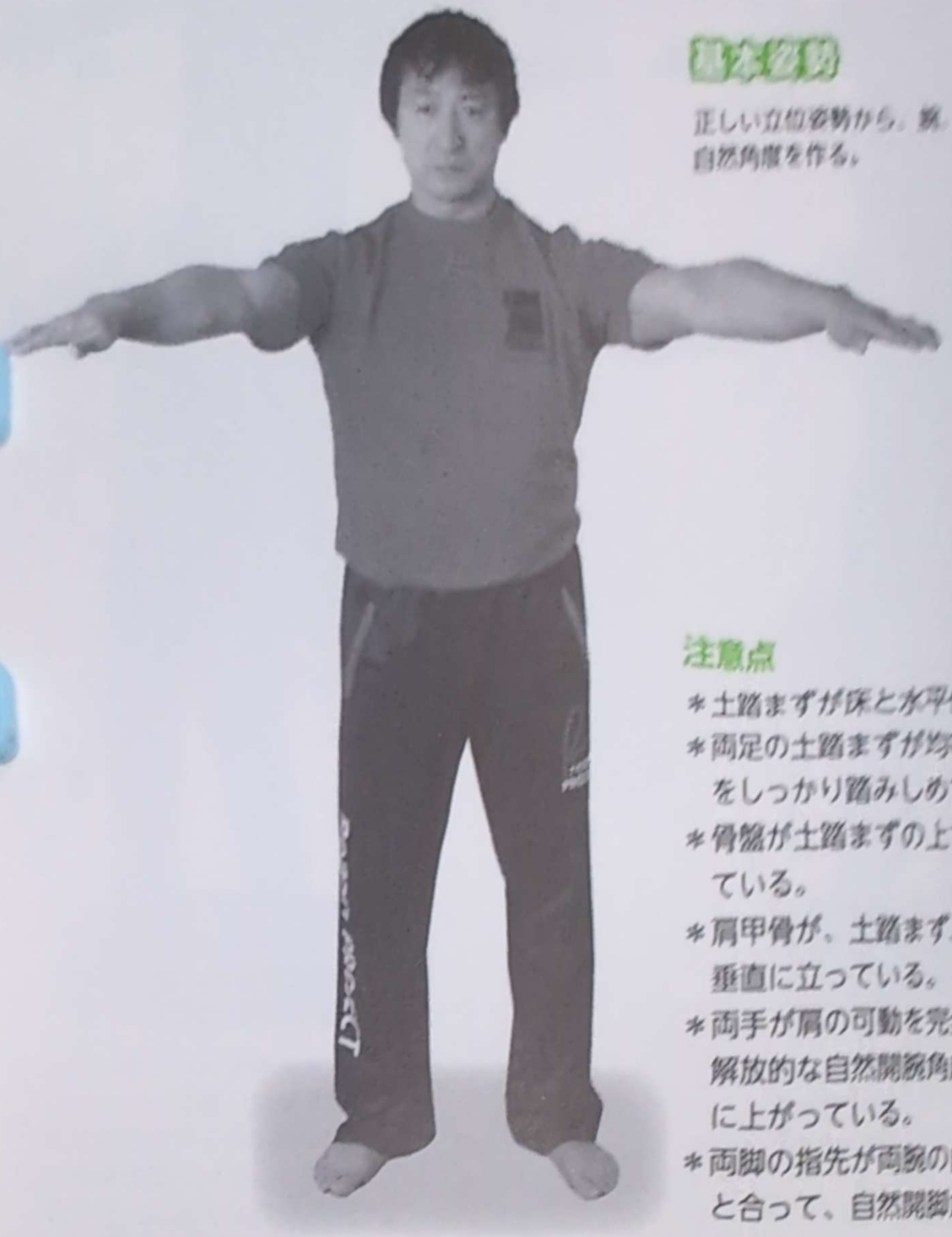
全身が連動してツイストしていくことを実感。慣れてきたら自分なりのリズムを感じながらテンポよく繰り返す。

Point!

手の平を返すだけの動きが体幹まで伝わったことを実感したら、徐々に腕、手の平の意識を抜いていき、体幹だけをうねらす意識に持っていく。ついには体幹が主動し、腕、手の平は体幹の大きなうねりにつられて勝手に振られているようなイメージを完成させることが大切。

5ポイントツイスト

全身をひねるツイスト動作を、順を追って体感し、会得してきた。そのうえで全身の可動をすべて活かし、大きなダイナミズムを持った5ポイントのツイスト動作まで高めていく。



基本姿勢

正しい立位姿勢から、腕、脚ともに自然角度を作る。

注意点

＊土踏まずが床と水平位にある。
＊両足の土踏まずが均等の圧力で床をしっかり踏みしめている。
＊骨盤が土踏まずの上で垂直に立っている。
＊肩甲骨が、土踏まず、骨盤の上で垂直に立っている。
＊両手が肩の可動を完全に活かせる解放的な自然開腕角度で肩の高さに上がっている。
＊両脚の指先が両腕の自然開腕角度と合って、自然開脚角度になっている。

CamScannerでスキャン

exercise No. 113 5ポイントツイスト：腕ツイスト

1

両腕を自然開腕角度で両手を肩の高さにし、両腕のみでツイスト。右腕を外側に開いたときに左腕を内側に閉じる。

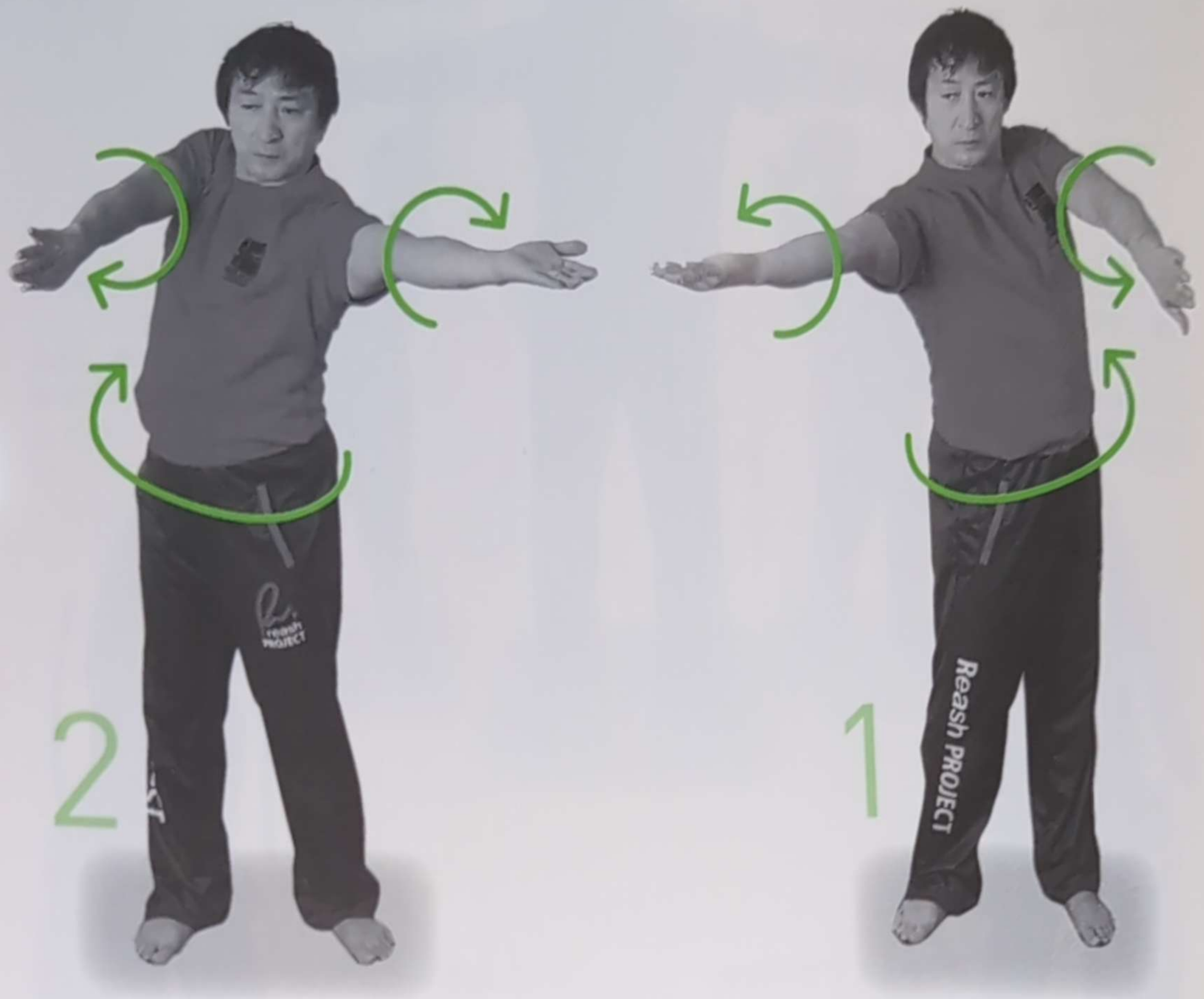
2

頭が動かないように注意する。正しい立位姿勢のまま行なえていることを意識。

CamScannerでスキャン

exercise No. 114　5ポイントツイスト：全身ツイスト

腕の動きを下半身の末端まで伝えていくエクササイズ。まずは腕の動きを肩甲骨、骨盤に伝え体幹を連動させていく。体幹に動きが十分に伝わったら、体幹の動きを高めて体幹主動を強くイメージ。そのうえで腕だけでなく、脚も体幹につられて自然にツイストしていく流れが理想的である。



2　上手に動こうと下半身を固めないように注意。あくまで可動を解放させて体幹につられて全身が動くように。慣れてきたら、自分なりのリズムでテンポよくツイストする。

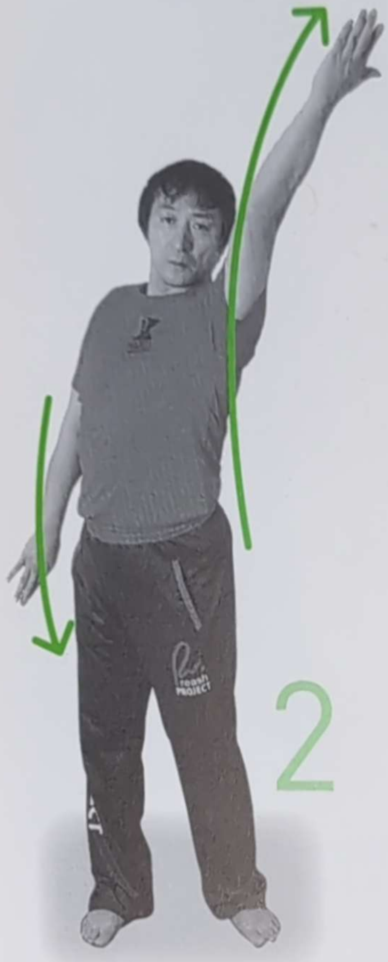
1　腕のツイストの動きに体幹と下半身を合わせていく。頭がブレないように注意。

exercise No. 115 5ポイントツイスト：腕上下

四肢の動きをさらにダイナミックにするために、両腕を上下させながらツイストしていく。

基本姿勢

正しい立位姿勢から、腕、脚ともに自然角度を作る。



2

左手を上げながら、右手を下げていく。

1

両腕を交互に上下させながら、腕全体をツイストさせていく。

CamScannerでスキャン

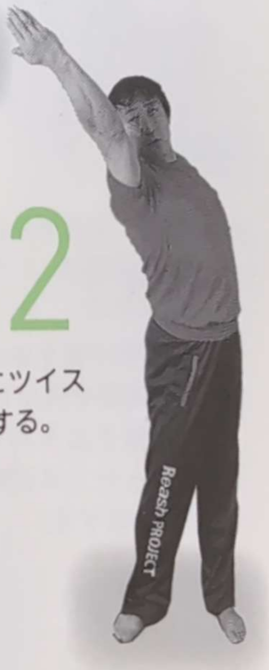
exercise No. 116　5ポイントツイスト：腕上下+全身

基本姿勢

正しい立位姿勢から、腕、脚ともに自然角度を作る。

1

両腕を交互に上下させながら、腕全体をツイストし、そのうねりを肩甲骨、骨盤まで伝える。

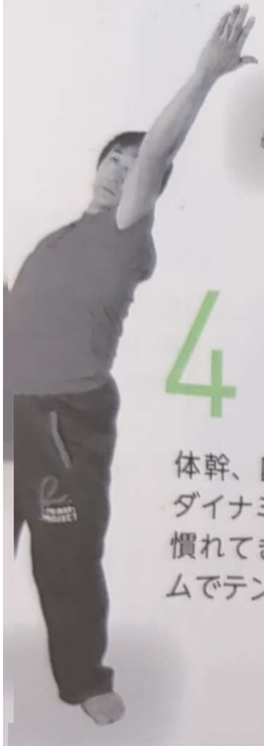


2

体幹がダイナミックにツイストしていくことを実感する。

3

体幹の動きにつられて股関節から膝、脚の土踏まずまでが連動していくイメージ。



4

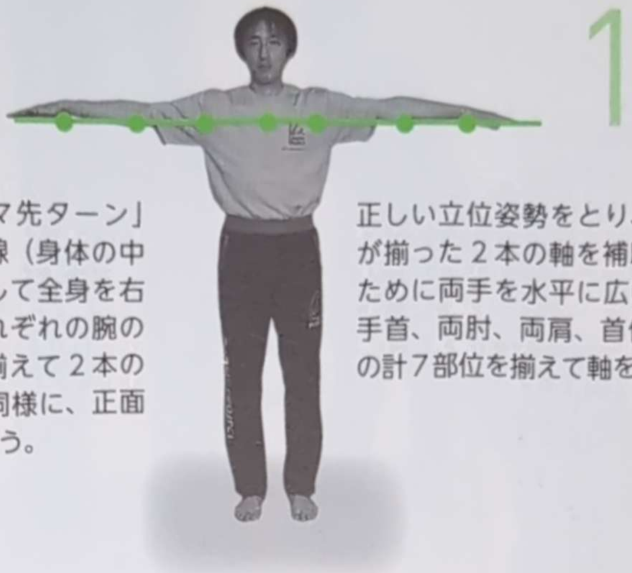
体幹、四肢ともに解放され、ダイナミックに連動していく。慣れてきたら自分なりのリズムでテンポよく繰り返す。

CamScannerでスキャン

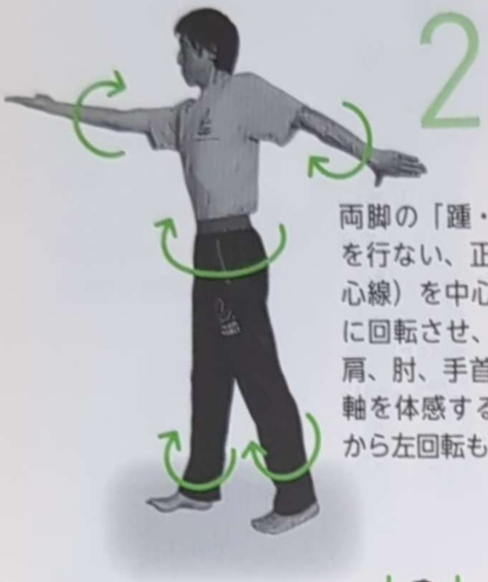
腕2軸ツイスト

exercise No. 117 腕2軸ツイスト

全身で軸を作る基本は、脚の上にみぞおち、首付け根を揃えていくこと。しかし、股関節、みぞおち、首付け根のサブポイントである手首、肘、肩という腕を基にした軸も作ることが可能だ。両腕のそれぞれで作った2本の軸は、局面に応じてメインの軸の補助、もしくは代用として機能する。



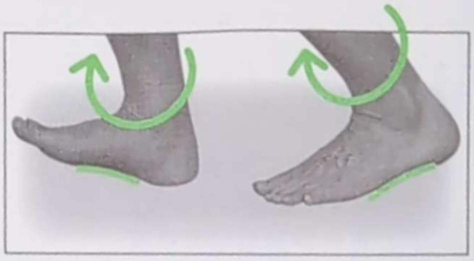
正しい立位姿勢をとり、両脚が揃った2本の軸を補助するために両手を水平に広げ、両手首、両肘、両肩、首付け根の計7部位を揃えて軸を作る。



両脚の「踵・ツマ先ターン」を行ない、正中線（身体の中心線）を中心にして全身を右に回転させ、それぞれの腕の肩、肘、手首を揃えて2本の軸を体感する。同様に、正面から左回転も行なう。

正面

首付け根を中心に両肩を挟んで、両腕それぞれで作った2本の軸が存在する。

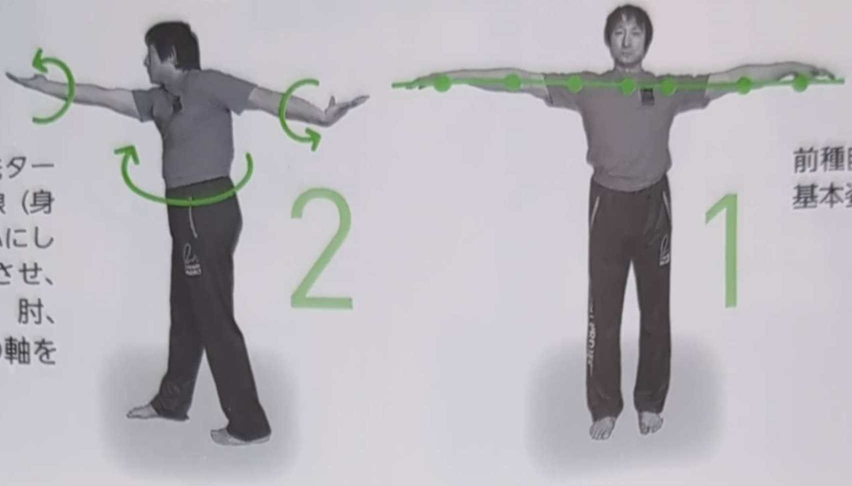


踵・ツマ先ターン

回転する方向の前脚の踵、後脚のツマ先（指付け根）を支点にターンする。ツマ先は内回転で、踵は外回転。

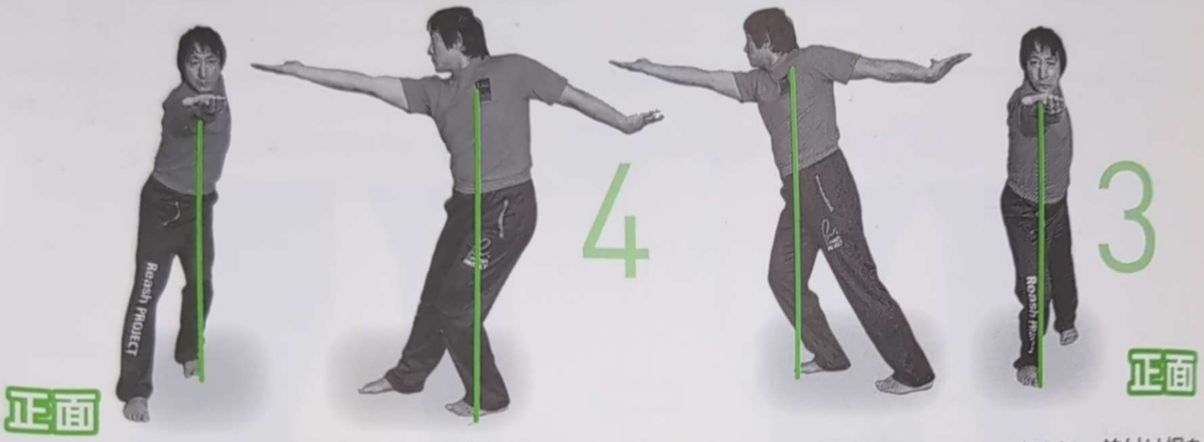
exercise No. 118　腕2軸ツイスト：軸シフト

首付け根を中心に両肩を挟んだ両腕それぞれの2本の軸に、体幹と脚のメイン軸を融合させる。腕を使いながら身体を回転させる、ゴルフや野球のスウィングに有効な軸コントロール。



両脚の「踵・ツマ先ターン」を行ない、正中線（身体の中心線）を中心にして全身を右に回転させ、それぞれの腕の肩、肘、手首を揃えて2本の軸を作る。

前種目と同様の基本姿勢。



後（左）脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作り、左腕の軸と融合させる。同様に、正面から逆回転での動作も行なう。

前（右）脚の上にみぞおち、首付け根を乗せこんで軸を作り、右腕の軸と融合させる。

タイプ別 Check!

A1 は、軸を作る脚の足底、膝（内面）の上にみぞおち（内面）を乗せこむ。

A2 は、軸を作る脚の足底、膝（外面）の上にみぞおち（外面）を乗せこむ。

B1 は、軸を作る脚の足底、股関節（外面）の上に首付け根（外面）を乗せこむ。

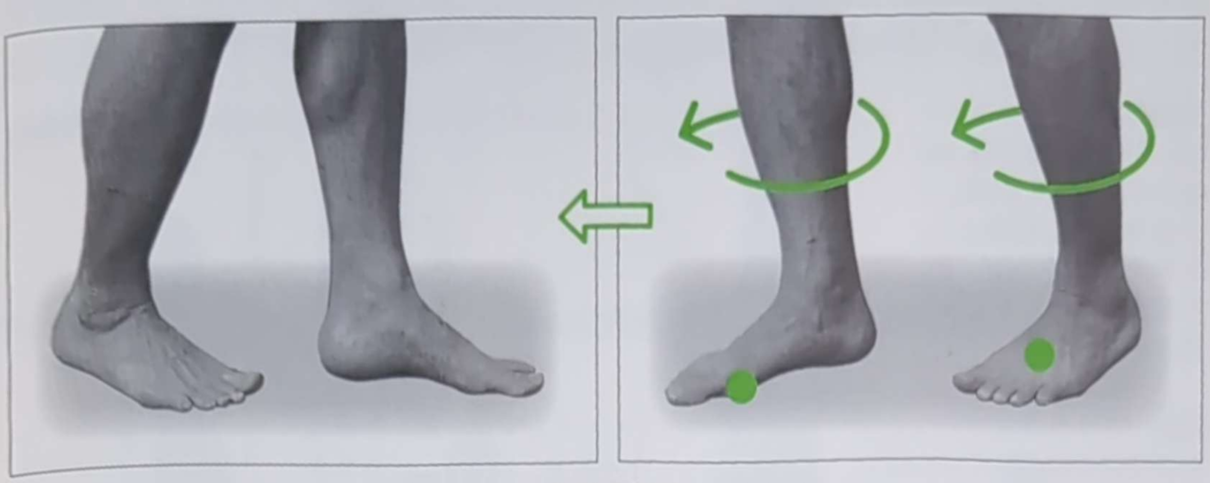
B2 は、軸を作る脚の足底、股関節（内面）の上に首付け根（内面）を乗せこむ。

CamScannerでスキャン

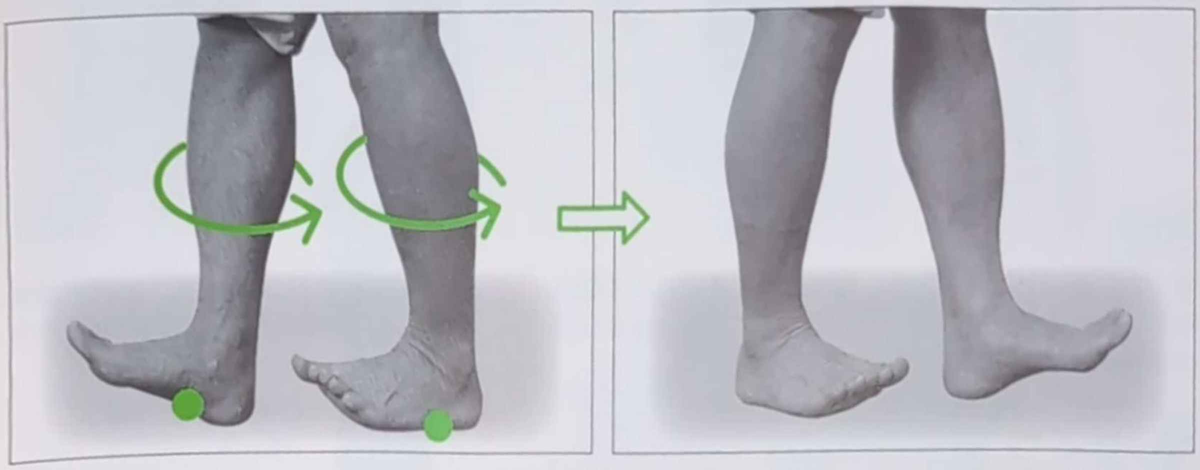
ターン・ツイスト

全身のツイストにツマ先と踵を支点にしたターンを加える。軸シフトが実践の動きのなかで活きいきと機能していくことを覚えていこう。

ターンの支点



土踏まずツマ先側を支点にしてターン



土踏まず踵側を支点にしてターン

CamScannerでスキャン

exercise No. 119　ツマ先ターン・ツイスト

1

手の平、腕全体、体幹を連動させたツイストに、ツマ先支点のターンを加える。

2

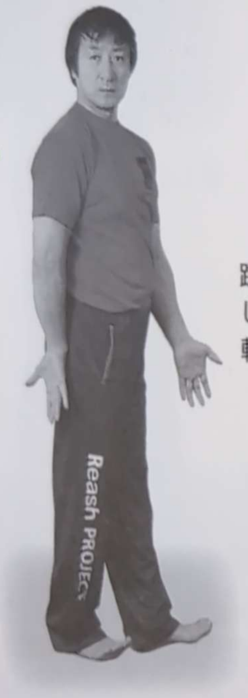
ツマ先を支点にしてターンし身体全体の向きが反転する。

exercise No. 120　踵ターン・ツイスト

1

手の平、腕全体、体幹を連動させたツイストに、踵支点のターンを加える。

2



踵を支点にしてターンし身体全体の向きが反転する。

CamScannerでスキャン

exercise No. 121 ターン・ツイストで移動：手を下げて

1

正しい立位姿勢をとる。

2

ツマ先ターンでツイストして身体全体を左へ向ける。

3

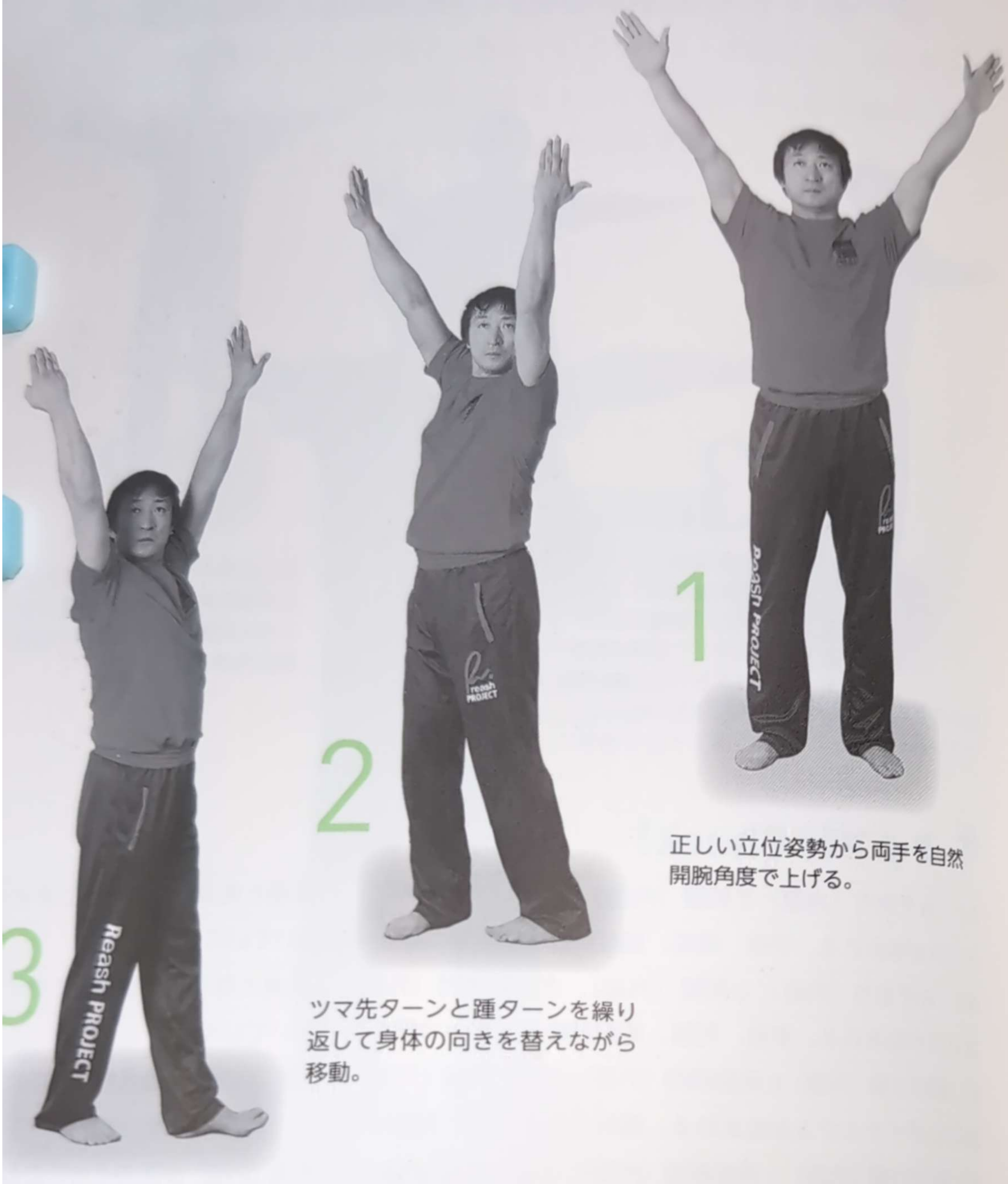
今度は踵ターンでツイストして、身体全体を右へ向ける。身体は元の位置よりも一足長、右へ移動する。逆の動きをして身体を元に戻す。

Point!

ツマ先支点、踵支点のターンの順番や、向きをさまざまに変えて行なう。つねに同じパターンにならないように。

CamScannerでスキャン

exercise No. 122 ターン・ツイストで移動：手を上げて



1

正しい立位姿勢から両手を自然開腕角度で上げる。

2

ツマ先ターンと踵ターンを繰り返して身体の向きを替えながら移動。

3

…、上げた両腕の向きが連動…入れ替わるように。

CamScannerでスキャン

exercise No. 123

ターン・ツイストで移動：自然開腕／開脚角度

立位姿勢から両手を肩の高さで自然開腕角度にする。両足のツマ先も両腕の角度に合わせ自然開脚角度に。

ツマ先ターンと踵ターンを交互に繰り返し、身体の向きを変えていく。

慣れてきたら自分なりのリズムでテンポよく行なっていく。

タイプ別 Check!

A1：みぞおち（内面）と両膝（内面）、さらに両肘（内面）が基点となることで動作にダイナミクスが生まれる。手首、両肩、両股関節は柔軟かつ積極的に動いていく。

A2：みぞおち（外面）と両膝（外面）、さらに両肘（外面）が基点となることで動作にダイナミクスが生まれる。手首、両肩、両股関節は柔軟かつ積極的に動いていく。

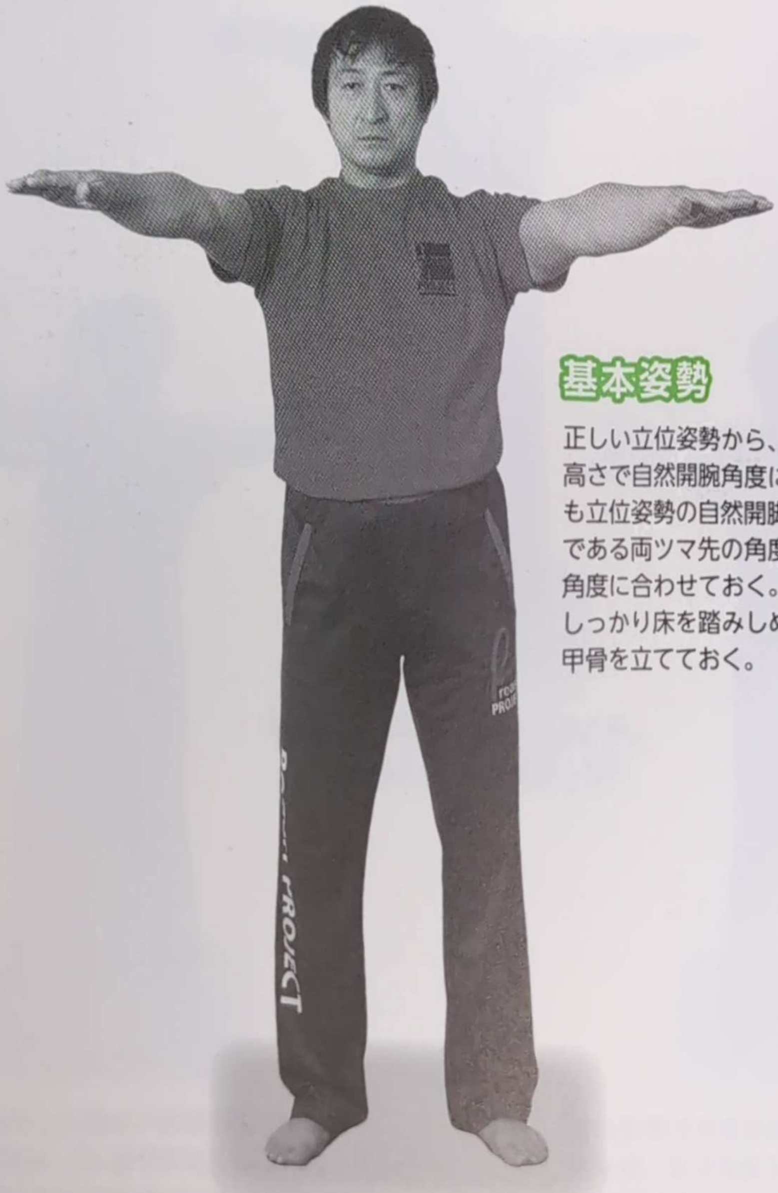
B1:首付け根（外面）と両股関節（外面）、さらに両肩（外面）、両手首（外面）が基点となることで、動作にダイナミクスが生まれる。両肘、みぞおち、両膝は柔軟かつ積極的に動いていく。

B2:首付け根（内面）と両股関節（内面）、さらに両肩（内面）、両手首（内面）が基点となることで、動作にダイナミクスが生まれる。両肘、みぞおち、両膝は柔軟かつ積極的に動いていく。

CamScannerでスキャン

上級編：軸シフト・ツイスト

本書の最終目的地ともいえる、軸シフトを完全に意識したツイスト・エクササイズ。全身を連動させて向きを入れ替えていくツイストの動きを、軸の所在を確認しながら行なう。これが自在にできるようになれば、あらゆる動作に軸シフトを最大限に活用することができるようになるはずだ。



基本姿勢

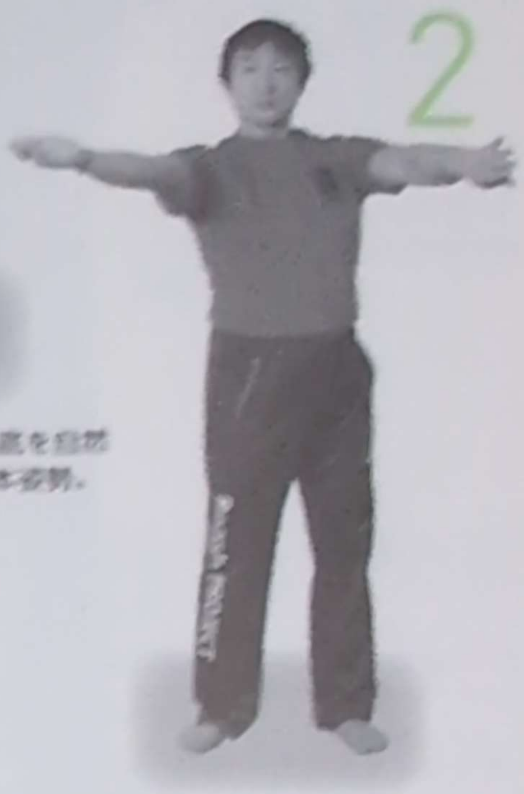
正しい立位姿勢から、両腕を肩の高さで自然開腕角度に置く。両足も立位姿勢の自然開脚角度の指針である両ツマ先の角度を自然開腕角度に合わせておく。土踏まずでしっかり床を踏みしめ、骨盤、肩甲骨を立てておく。

exercise No. 124 正中線ツイスト＆初級

まずは正中線（身体の中心線）を基点にツイストを行ない、続く軸シフトの準備をしておく。

1

肩の高さでの両腕と両足底を自然開腕／開脚角度にした基本姿勢。



2

身体の中心線を基軸に意識しながら全身をツイスト。前項までで培った「手の平から体幹までのうねり」を意識せず、最初から体幹主動でツイストを行なっていく。

3

体幹が主動し、それに解放された手足の四肢がつられて動いていくイメージ。腕が左右にダイナミックに返っていくのがベスト。

CamScannerでスキャン

exercise No. 125　前軸ツイスト：初級

左右の腕の返しと軸のシフトがシンクロナイズするような動きを心がける。まずは軸が身体の前側に乗り込むイメージを体得すること。

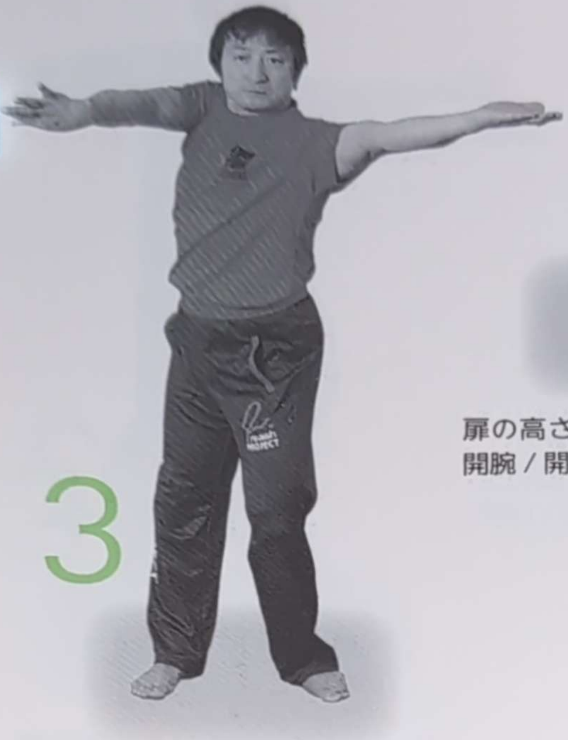
1

肩の高さでの両腕と両足底を自然開腕／開脚角度にした基本姿勢。

2

右腕全体を上へ開くように返しながら、身体の前方で右の足底、膝、股関節にみぞおち、首付け根を乗せんでいく。右軸で全身をツイストする。

3



左腕全体が上へ開くように返りながら、左の足底、膝、股関節の上にみぞおち、首付け根を乗せこんでいく。左の軸で全身をツイストさせる。

CamScannerでスキャン

exercise No. 126 後軸ツイスト：初級

左右の腕の返しと軸のシフトがシンクロナイズするような動きを心がける。まずは後軸を基軸に全身がツイストするイメージを体得すること。

1

扉の高さでの両腕と両足底を自然開腕／開脚角度にした基本姿勢。

2

左腕全体を下に閉じるように返しながら、左の足底、膝、股関節にみぞおち、首付け根を乗せて左の軸を基軸にして全身をツイストする。

3

右腕全体を下に閉じるように返しながら、右の足底、膝、股関節にみぞおち、首付け根を乗せて右の軸を基軸にして全身をツイストさせる。

CamScannerでスキャン

exercise No. 127　正中線ツイスト：上級

動きのダイナミクス（強弱）を大きくすることで、全体定理である５ポイントから徐々に４スタンスタイプ別の特性が浮き立ってくる。特に自分のタイプを気にしなくてもいいが、自分の動きの特性に耳を傾け、身を委ねてほしい。

1

扉の高さでの両腕と両足底を自然開腕／開脚角度にした基本姿勢。

2

正中線（身体の中心線）を意識しながら全身をツイストさせる。体幹が内外へ転回することで左右の腕が大きく内外に返り、両脚も連動していく。膝肘が大きく動くか、肩、手首が大きく動くかは、自分の特性に委ねる。

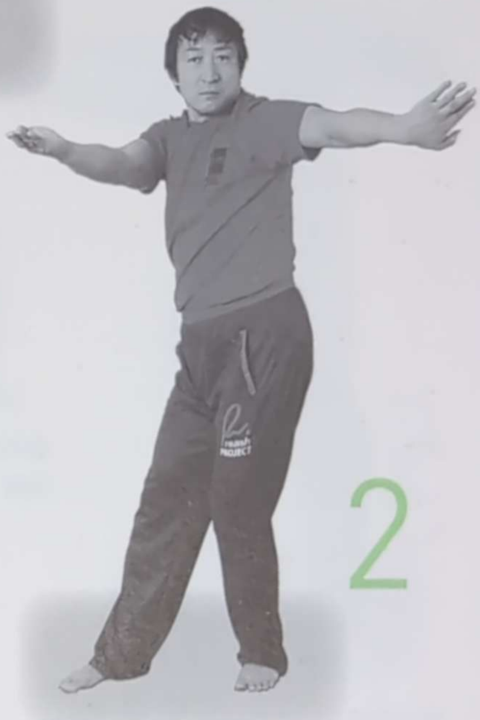
3

頭が動かないように注意しながら、他の全身部位がダイナミックに躍動するツイストを心がけよう。

exercise No. 128 前軸ツイスト：上級

1

肩の高さでの両腕と両足底を自然開腕／開脚角度にした基本姿勢。



2

身体の前方で左脚の上に上半身が乗り込んでいきながら左腕が下へ閉じるように返っていくイメージで全身をツイスト。

3

身体が反転し右脚の上に上半身が乗り込み、右腕が下へ閉じていく。あくまで全身主動で四肢が解放されるようにダイナミックに動いてほしい。

CamScannerでスキャン

exercise No. 129 後軸ツイスト：上級

身体全体が逆に返り、左脚の上に上半身が乗り込んで軸となり、左軸を中心に全身が大きくツイストする。

扉の高さでの両腕と両足底を自然開腕／開脚角度にした基本姿勢。

左腕が外へ開くように返ると同時に右脚の上に上半身が乗り、右の軸で全身がツイストしていく。

タイプ別 Check!

A1：身体の前方で片脚の足底から膝が垂直に立ち、やや股関節が折れて、同膝の上にみぞおち（内面）が乗り込むことで軸となる。股関節や肩が大きく躍動する。肘を基点に両手首が大きく振られる。身体を反転させる際、身体が左右にうねるように軸シフトしていく。

A2：身体の前方で片脚の足底から膝が垂直に立ち、やや股関節が折れて、同膝の上にみぞおち（外面）が乗り込むことで軸となる。股関節や肩が大きく躍動する。肘を基点に両手首が大きく振られる。身体を反転させる際、背骨を中心に左右サイドがスピンするように軸シフトする。

B1：身体の後方で片脚の膝が折れて同足底と同股関節が垂直に立ち、その上に首付け根（外面）が乗り込むことで軸となる。体幹を振る際、みぞおちが大きく躍動する。肩と手首が連動して基点となるため肘が大きく振られる。身体を反転させる際、背骨を中心に左右サイドがスピンするように軸シフトする。

B2：身体の後方で片脚の膝が折れて同足底と同股関節が垂直に立ち、その上に首付け根（内面）が乗り込むことで軸となる。体幹を振る際、みぞおちが大きく躍動する。肩と手首が連動して基点となるため肘が大きく振られる。身体を反転させる際、身体が左右にうねるように軸シフトしていく。

CamScannerでスキャン

最上級編：完全開脚による動作

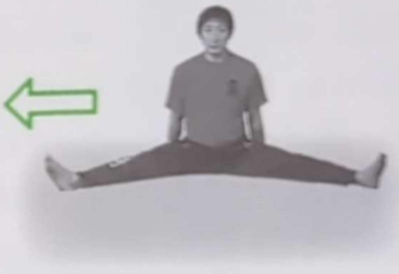
軸を完全に自家薬籠中の物とできれば、完全開脚、いわゆる股割りもスムーズに行なうことができる。さらに完全開脚から前屈を行ない、それを縦の開脚に移行させて左右の脚上に2本の軸を作り、軸シフトを行なうことも可能である。ぜひトライしてみてほしい。

exercise No. 130 完全開脚から側屈、側前屈

自然開脚角度から左脚を抱え込み、左側に止まるまで開く。

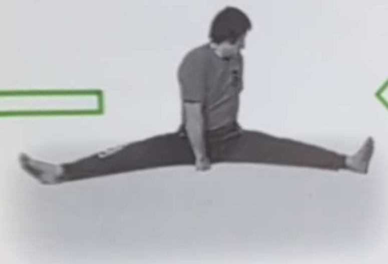
左脚を伸ばして片側を完全開脚する。

右脚も同様に膝を抱え込み、右側に止まるまで開く。



手を股関節の後方に着き、軽く床を押して骨盤を立てるイメージを。

軸シフトをしながら上体を右側に向け、骨盤が緩んでいることを確認。



同様に左側も軸シフトを行ない骨盤の解放を確認。

CamScannerでスキャン

右脚も伸ばして両脚ともに完全開脚する。股関節前で腕で床を少し押しながら腰を軽く前へ押し出す。

上体を左右に軽くねじりながら上体の軸を左右にシフトしてやる。

手を着きながら行なうことで股関節の緊張を解いていく。(右ページ2段目へ)

左脚を軽く伸ばすイメージとともに右に軸シフト。

軸を保ったまま上体を側屈。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと。体側に隙間をなくしていく。

右脚側に胸を向け上体を側前屈させる。脱力して重力に身を委ねる。

CamScannerでスキャン

最上級編：完全開脚による動作

軸を完全に自家薬籠中の物とできれば、完全開脚、いわゆる股割りもスムーズに行なうことができる。さらに完全開脚から前屈を行ない、それを縦の開脚に移行させて左右の脚上に2本の軸を作り、軸シフトを行なうことも可能である。ぜひトライしてみてほしい。

exercise No. 130 完全開脚から側屈、側前屈

自然開脚角度から左脚を抱え込み、左側に止まるまで開く。

左脚を伸ばして片側を完全開脚する。

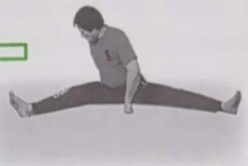
右脚も同様に膝を抱え込み、右側に止まるまで開く。

右脚も伸ばして両脚ともに完全開脚する。股関節前で腕で床を少し押しながら腰を軽く前へ押し出す。

上体を左右に軽くねじりながら上体の軸を左右にシフトしてやる。

手を着きながら行なうことで股関節の緊張を解いていく。(右ページ2段目へ)

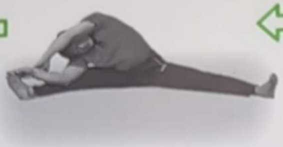
手を股関節の後方に着き、軽く床を押して骨盤を立てるイメージを。



軸シフトをしながら上体を右側に向け、骨盤が緩んでいることを確認。

同様に左側も軸シフトを行ない骨盤の解放を確認。

左脚を軽く伸ばすイメージとともに右に軸シフト。



軸を保ったまま上体を側屈。脱力して重力に身を委ねるようにゆっくりと。体側に隙間をなくしていく。

右脚側に胸を向け上体を側前屈させる。脱力して重力に身を委ねる。

CamScannerでスキャン

exercise No. 131 完全開脚から正面屈

1

完全開脚の状態で、両腕を自然開腕角度に。

2

自然開腕角度を保ちながら身体を前に倒していき、両手指先を開いて両脚の角度に揃えていく。

3

両手指先の角度と両脚の角度を揃えて身体の前へ両腕を着く。

4

両手指先を徐々に両足角度に揃えながら開いていく。

5

両手指先をさらに開いていくと自然と両肘が床に着いていき、完全開脚角度による正面屈となる。

exercise No. 132 縦の完全開脚での前屈

1

前種目の完全開脚状態に戻る。

2

骨盤の前後に両手を着き、腰を浮かしてから上体を右へ向ける。

3

腰を沈め、右脚上で上体を前屈させる。右脚上の軸に上体の軸を合わせ、
重力に身を委ねるように脱力する。

exercise No. 133 縦の完全開脚による軸シフト

1

縦の完全開脚から上体を軽く起こし右脚と左脚による平行な２本の軸を感じながら、両股関節の前に両手を着く。

2

両手の前へ前屈していきながら、上体の軸を右脚上から左足上へシフトしていく。

3

完全に左脚側に上体の軸を揃えて前屈。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 7

第7章
4スタンス・シュラッグ
～自己スタンスタイプの特性に目覚める

イチロー選手がバットを構える直前に右手に持ったバットを立てているのは右手のピンニングです。そして右の上腕を内側に回旋させ、それを左手で右肩に触れて確認しています。まさに超一流の4スタンス・シュラッグですね。このときピッチャーに向かった右脚は、前足となって右足底、右膝、右股関節の上にみぞおちと首付け根が乗り込んで、美しくも完璧な「軸」が完成しているのです。

CamScannerでスキャン

自分のスタンス・タイプが判ったら4スタンス・シュラッグのすすめ

4スタンス・シュラッグは、なんとも使い勝手のいいエクササイズです。

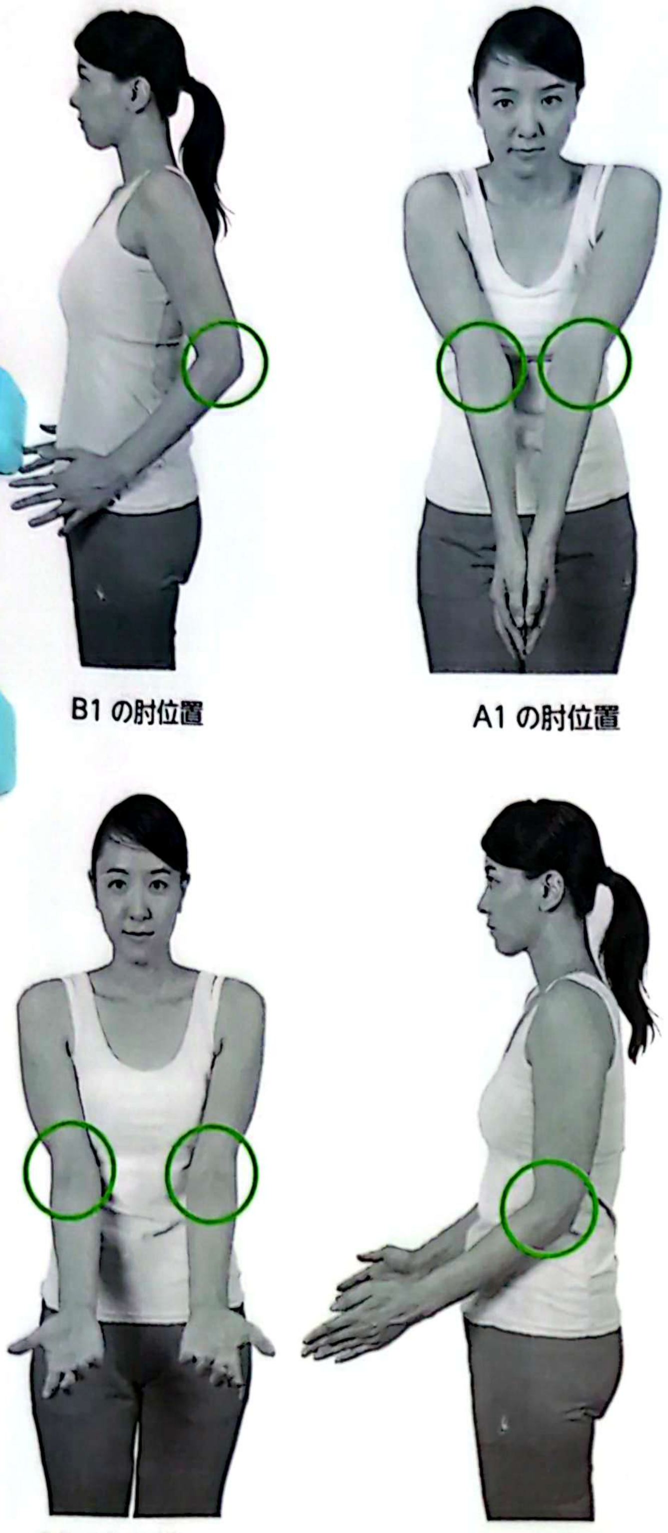
理由の第一は、そのコンパクトさにあると言っていいでしょう。マットに寝て行なう必要がありません。立っていればもちろん、座っていても行なえないこともないのです。それでいて、他の主要なリポーズエクササイズと同様に全身の可動を高める効果を持っています。つまり、ポータブルな、モバイルな、リポーズ・エクササイズと言うことができるでしょう。4スタンス理論を実践しているアスリートたちは、様々な場で4スタンス・シュラッグを行なっています。勝負前のルーティンワークとしてクセのように行なっている選手も少なくありません。

このシュラッグのさらに抜きんでた点は、自己の4スタンスタイプに適った方法で行なうことができ、そのことによって、さらに自分の特性を引き出す準備として身体をリセットすることができることです。そのため、ちょっと調子がおかしいときや、疲れて身体がどうもうまく動かないときなども積極的に行なうことで、いつもの平常な自分を取り戻すことができるのです。「勝負前にこれさえやっておけばいつもどおりの自分で戦える」と4スタンス・シュラッグをゲン担ぎのお守り代わりにしている選手もいるほどです。

また、4スタンス理論においては、各タイプ特性の指標の一つとして「肘の位置」を大切に扱っ

ています。パフォーマンスにおいて、肘をどこに位置させて動くかは、そのタイプの特性を引き出すために大切なファクターなのです。たとえば、両手で重いものを持ち上げるときも、肘の位置が自分のタイプに適っていないと大変な思いをすることになります。ヒトは、安定して力強い動作を行なう際には、自ずとタイプに適った位置に肘を置いているものなのです。

「4スタンス・シュラッグ」には、上半身のものと下半身のものがありますが、上半身のものは、必ず最後に自分のタイプに適った肘の位置でシュラッグを終了するようになっています。このシュラッグをクセにしてしまえば、ことあるごとに自分にふさわしい位置に肘をおいておくことができます。



各タイプの特性を引き出す肘位置

また、「4スタンス・シュラッグ」は、短い動作のなかで、いくつも主要な各タイプ特性を採り入れています。「身体を開くか、閉じるか」という命題も、各タイプごとに特性が異なるのですが、それもこのシュラッグに採り入れられていますし、基点となる手足の指も採り入れられています。

各タイプの軸を作って機動させるうえで大切な「軸ポイント（軸となって動作の基点となる部位）」と「可動ポイント（積極的に可動して動作を作る部位）」のリセットも4スタンス・シュラッグのなかで大切な要素です。さらには、タイプの特性を引き出すうえで欠かせない「動作の主動面」の意識も、4スタンス・シュラッグには採り入れられています（付録1「4スタンス理論とは？」参照）。もし、自分の4スタンスタイプを完全に判定できているならば、ぜひこのシュラッグを日常生活に取り入れてください。

また、本書の最初に行なった「深呼吸」（**exercise No. 002**）も、自分の4スタンスタイプが判っていれば、より機能的にすることができます。この「深呼吸」も併せて行なってみてください。

CamScannerでスキャン

上級編：深呼吸

exercise No. 134　4スタンス深呼吸

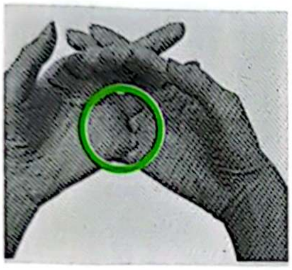
自分の4スタンスタイプが判ったなら、タイプ別のやりかたで深呼吸をしてみよう。全身が真上に伸び上がるイメージが高められるだろう。

正しい立位姿勢をとり、体幹や両腕を柔軟に動かすことができることを確認する。

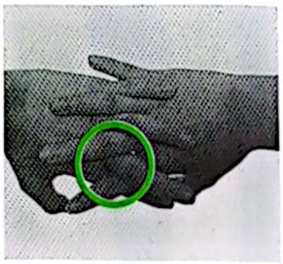
頭上で両手を組む。口と鼻で同時に息を吸い、同時に息を吐く。吸う際は、身体が真上に伸び上がるように。

A2：両手の薬指同士を深く密着させて組み、手の甲を下に向けて腕を上げる。

A1：両手の人差指同士を深く密着させて組み、手の平を下に向けて腕を上げる。



B2：両手の薬指同士を深く密着させて組み、手の平を下に向けて腕を上げる。

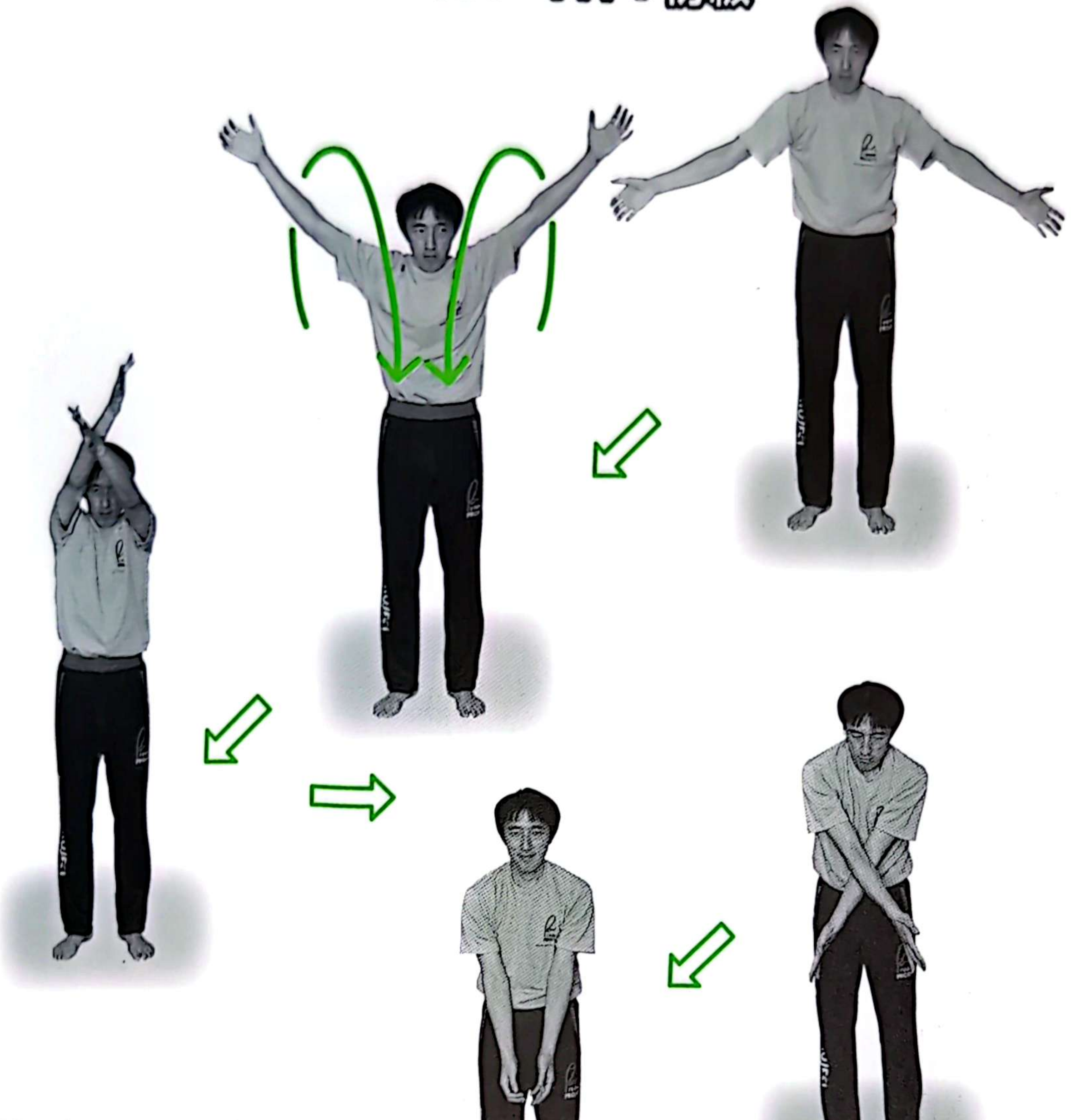


B1：両手の人差指同士を深く密着させて組み、手の甲を下に向けて腕を上げる 。

CamScannerでスキャン

上半身シュラッグ

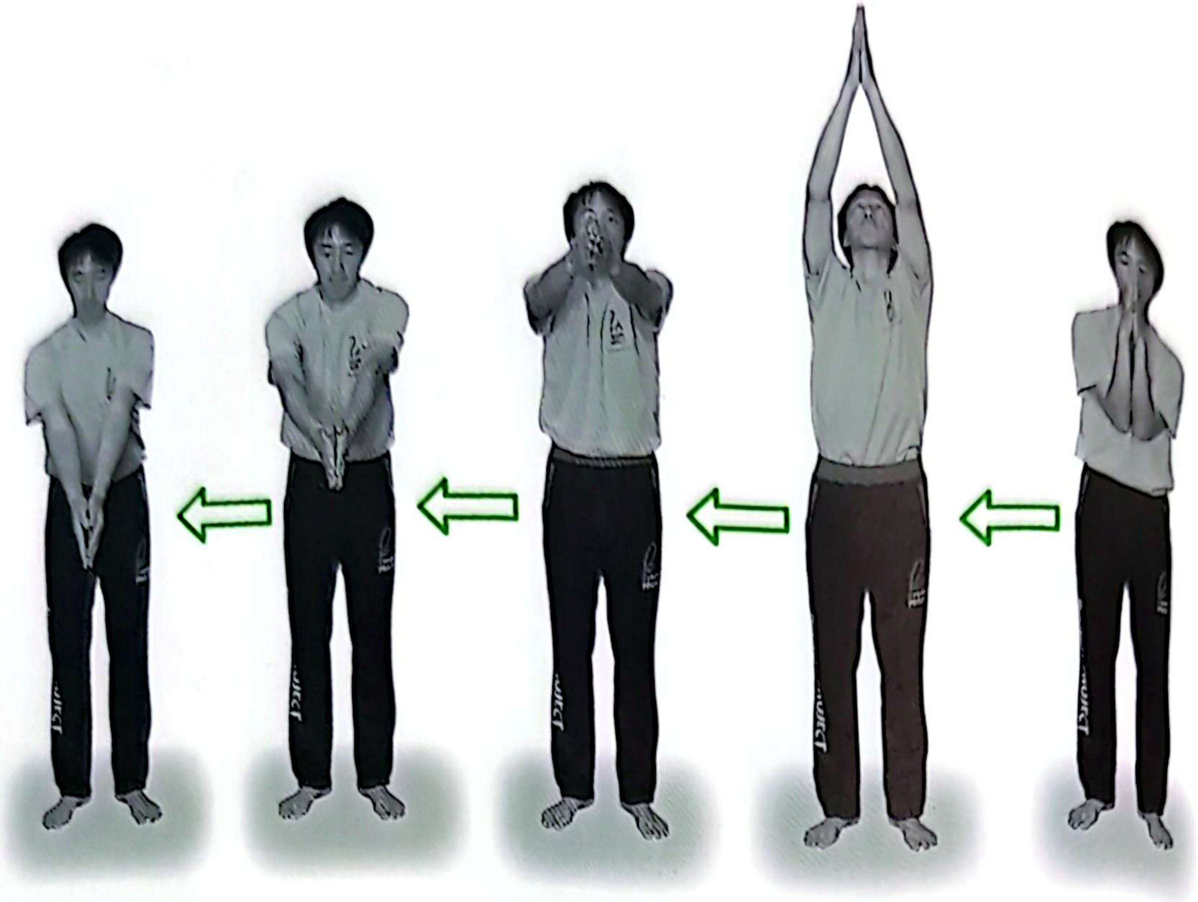
exercise No. 135　A1：初級

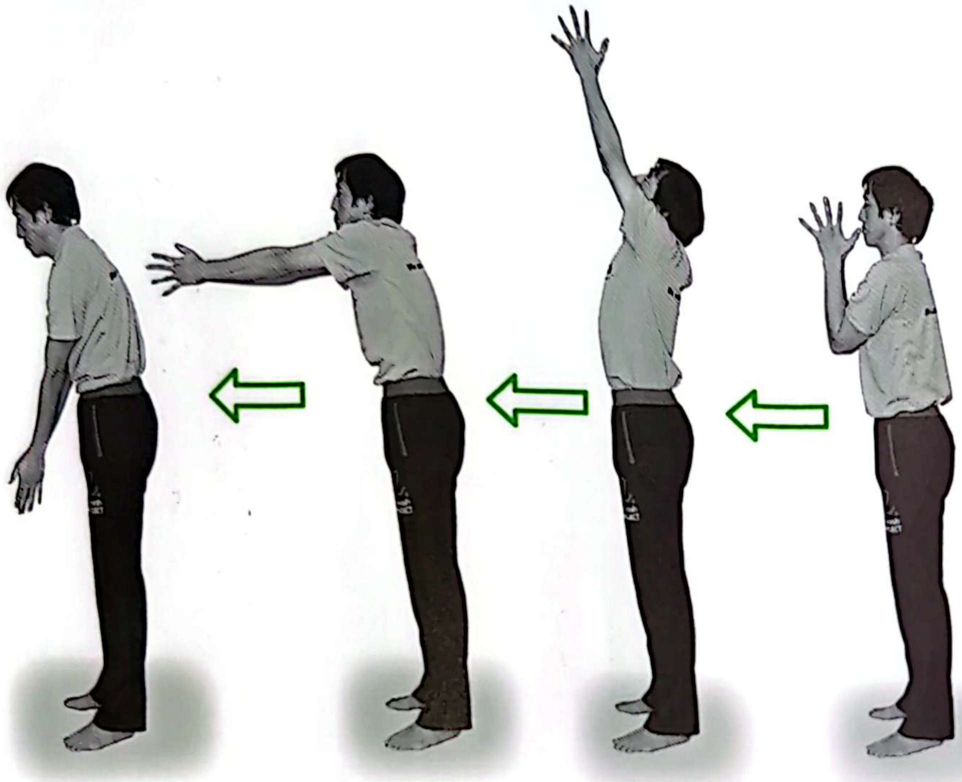


正しく立つ。両手を下げた状態から、肘を伸ばし、背中側から大きく上げる。頭上で両手をクロスさせ、そのまま胸の前で閉じるように降ろす。両肘が首筋の幅の下に降りたところで終了。

CamScannerでスキャン

exercise No. 136 A1：中級以上

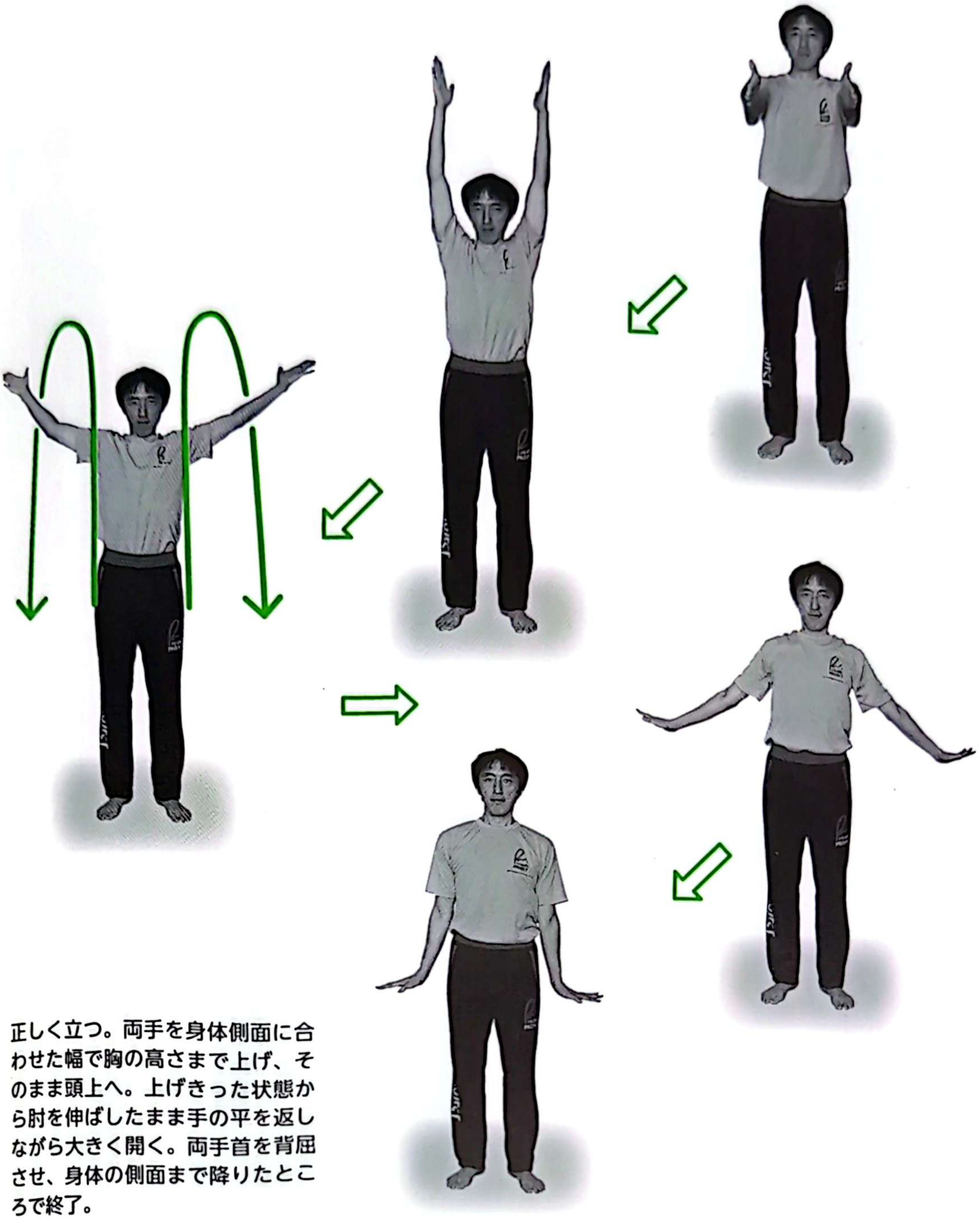




正しく立つ。まず両手の人差指を合わせてから手の平全体を合わせ、両手の平から両肘までを合わせる。そのまま、人差指を中心にして両手を頭上まで上げていく。両手の指先を上げきったところから身体の内面を意識しつつ絞るように降ろしていく。両肘が首幅に合う位置まで降りたら終了。

CamScannerでスキャン

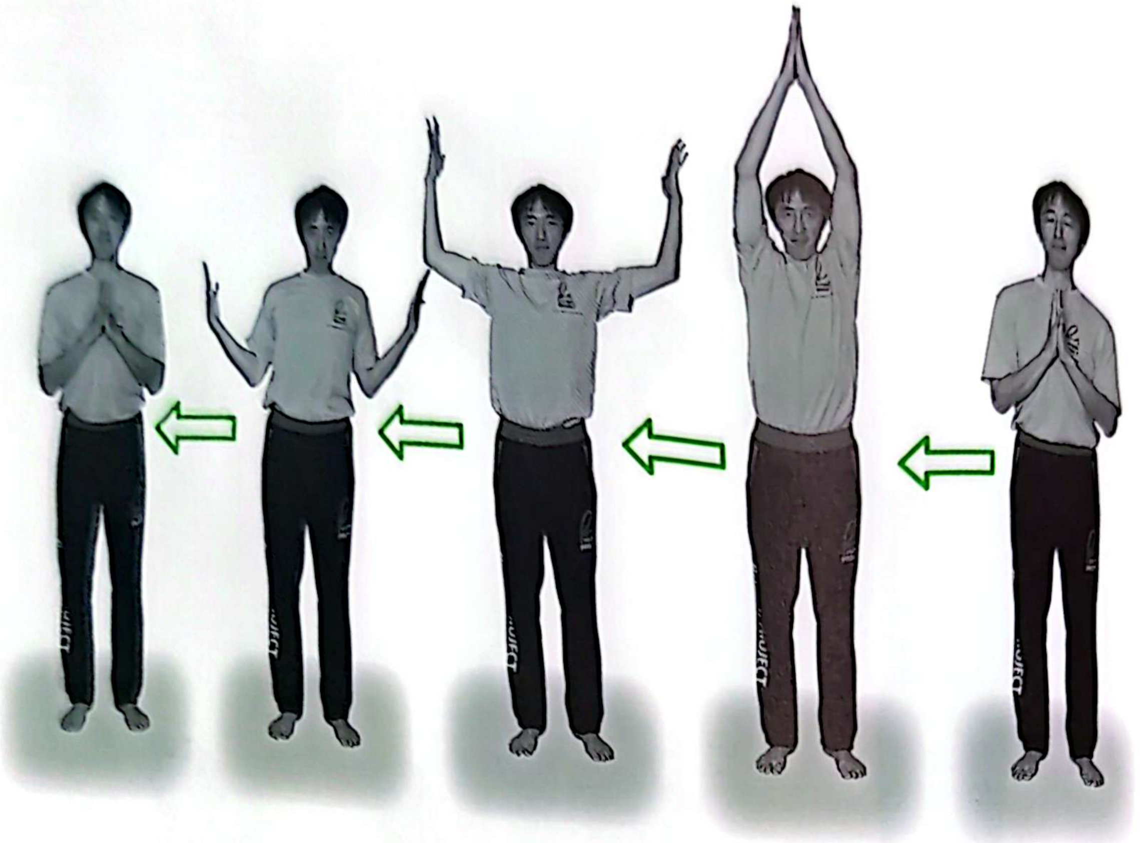
exercise No. 137　A2：初級

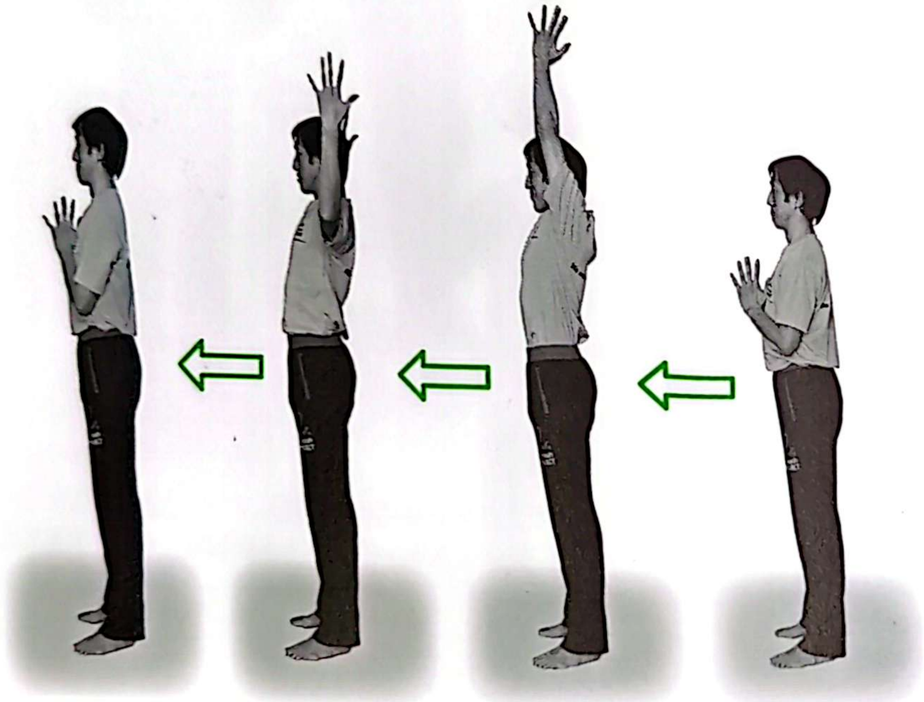


正しく立つ。両手を身体側面に合わせた幅で胸の高さまで上げ、そのまま頭上へ。上げきった状態から肘を伸ばしたまま手の平を返しながら大きく開く。両手首を背屈させ、身体の側面まで降りたところで終了。

CamScannerでスキャン

exercise No. 138 A2：中級以上

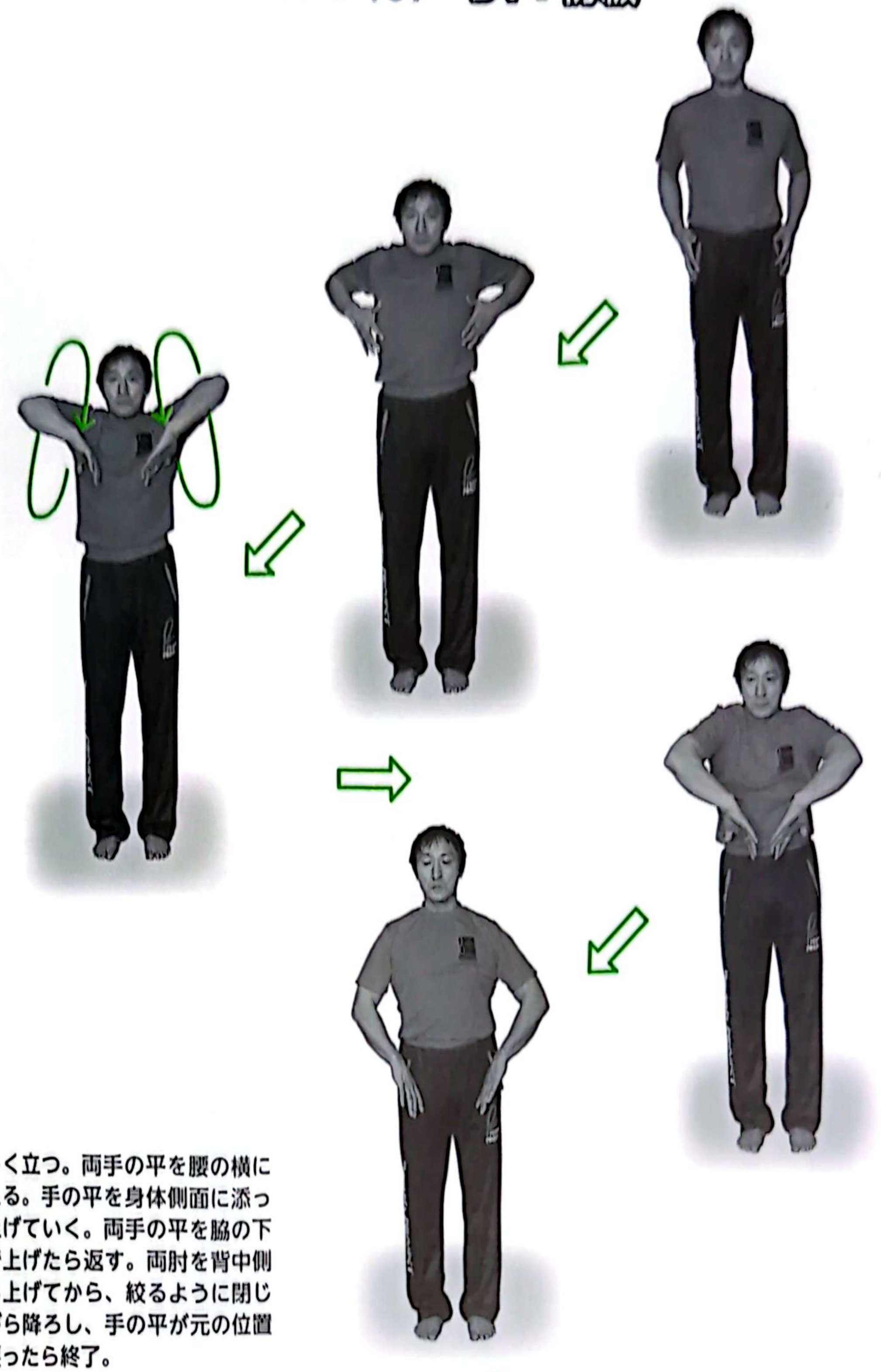




正しく立つ。両肘を身体側面につけたまま、胸の前で両手の平をまず薬指から合わせて手の平全体を合わせる。そのまま両手を上げ、上げきったら両手の平を内側に向け垂直に保ったまま身体の側面で降ろしていく。両肘が身体側面に降りたところで、肘を側面に付けたまま、薬指から手の平を合わせて終了。

CamScannerでスキャン

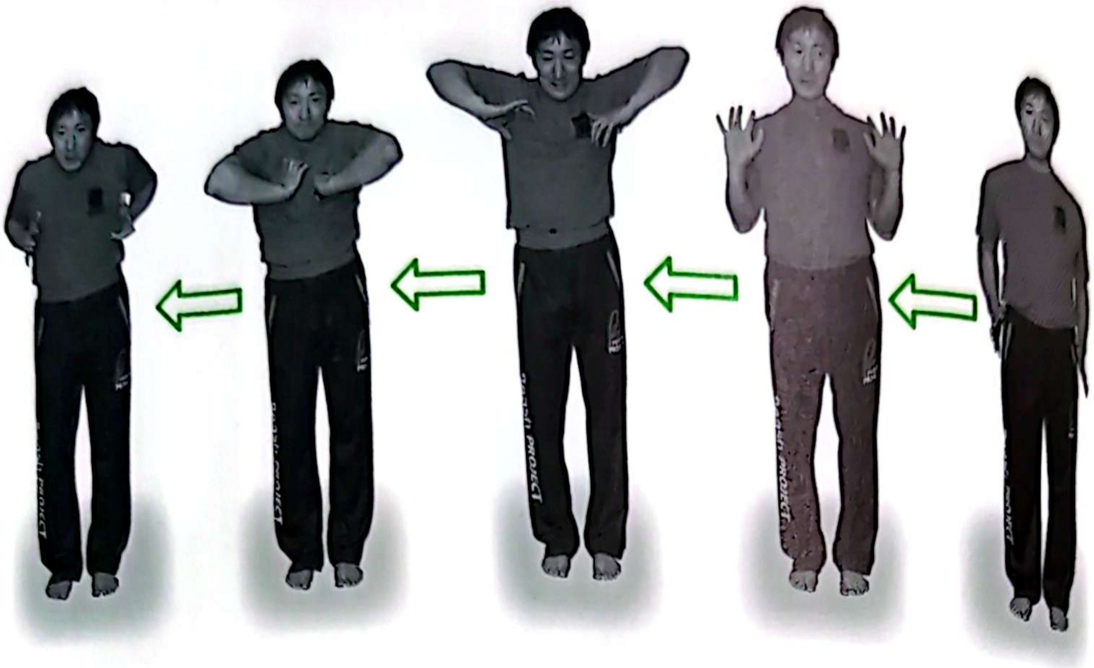
exercise No. 139　B1：初級

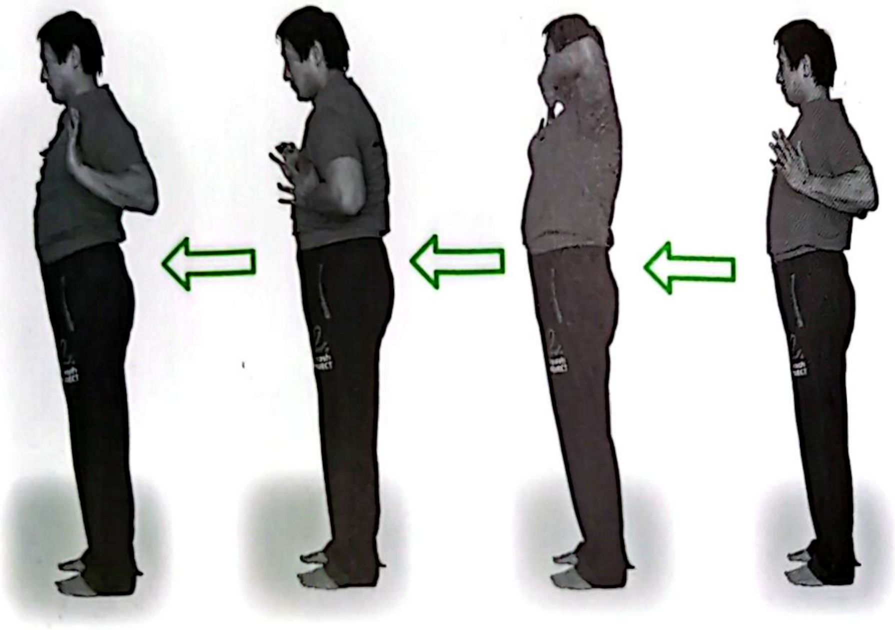


正しく立つ。両手の平を腰の横に添える。手の平を身体側面に添って上げていく。両手の平を脇の下まで上げたら返す。両肘を背中側から上げてから、絞るように閉じながら降ろし、手の平が元の位置に戻ったら終了。

CamScannerでスキャン

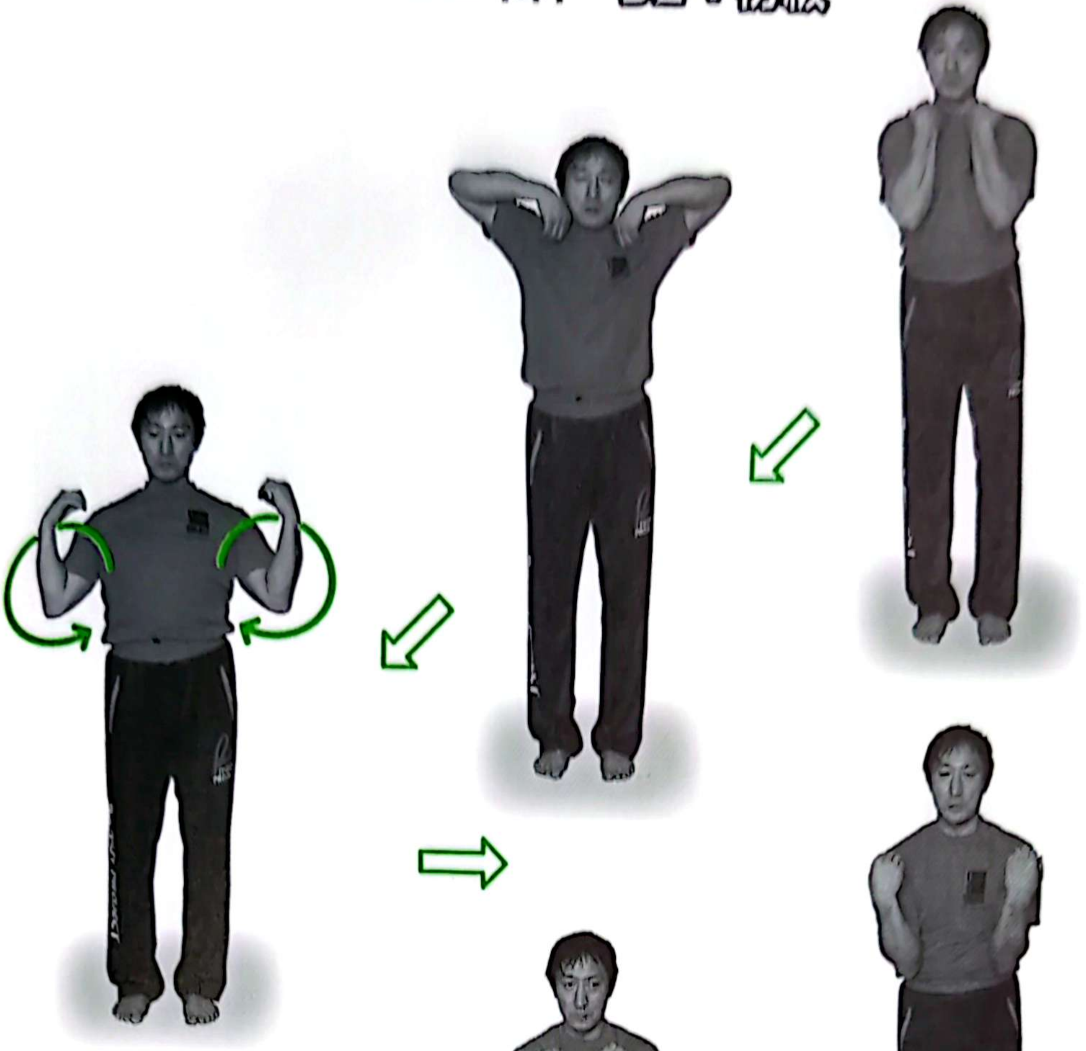
exercise No. 140　**B1：中級以上**

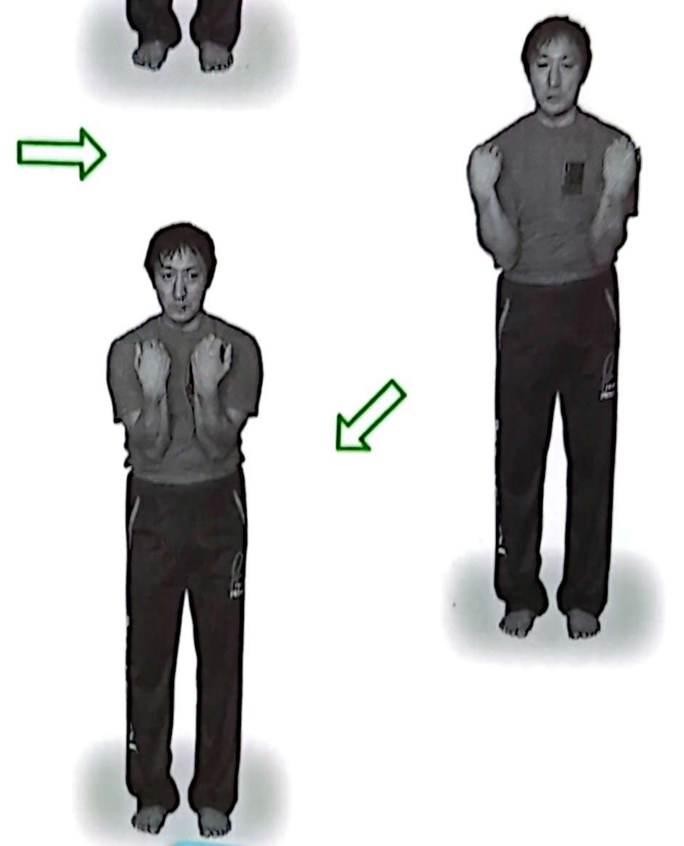




正しく立つ。両手の平を正面に向け手首を背屈させて、両肩鎖関節（肩と鎖骨の繋ぎ目）に両手の人差指の先を当てる。肩鎖関節と人差指の接点を中心に両肘を外から回し込む。両肘を絞るように回し込んで肩の下から背中へ。手の平が脇下へきて両肘が背中へ抜けたところで終了。

exercise No. 141　B2：初級

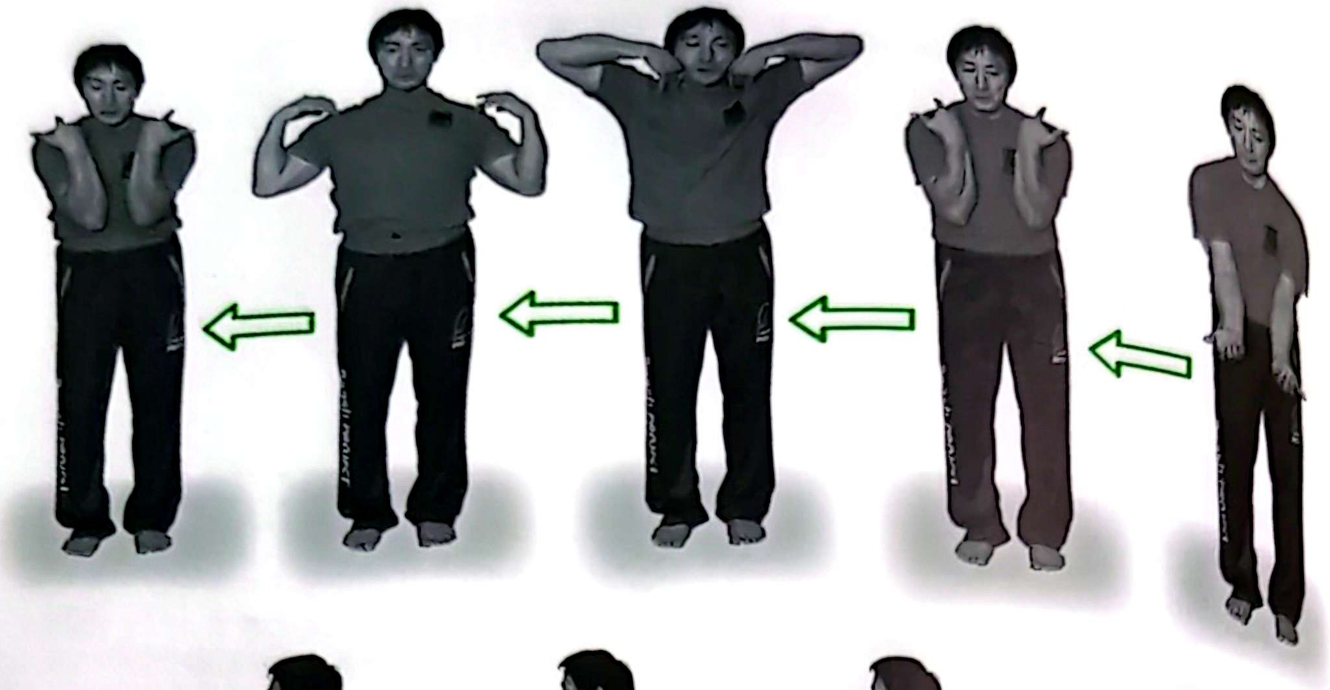


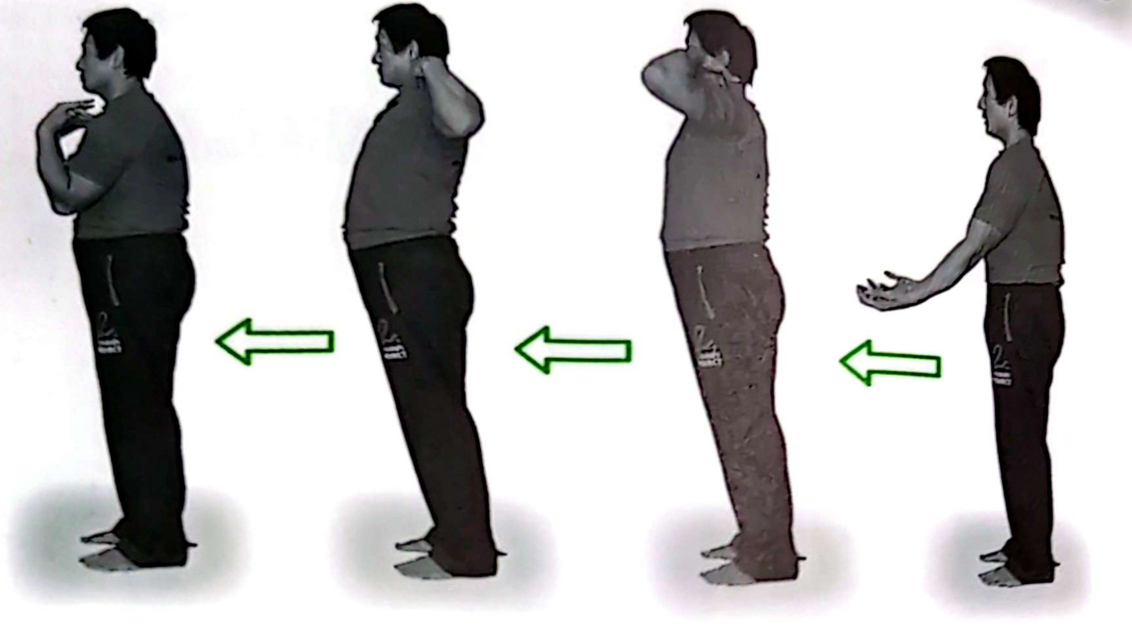


正しく立つ。両手の平を肩鎖関節（肩と鎖骨の繋ぎ目）に当て肘を閉じる。両肘を胸の前から外へ開くように上げていく。両肘を上げきったら背中側から降ろしていく。胸の前で両肘をかるく絞るようにし、肘が両肩鎖関節の下辺りに来たら終了。

CamScannerでスキャン

B2：中級以上



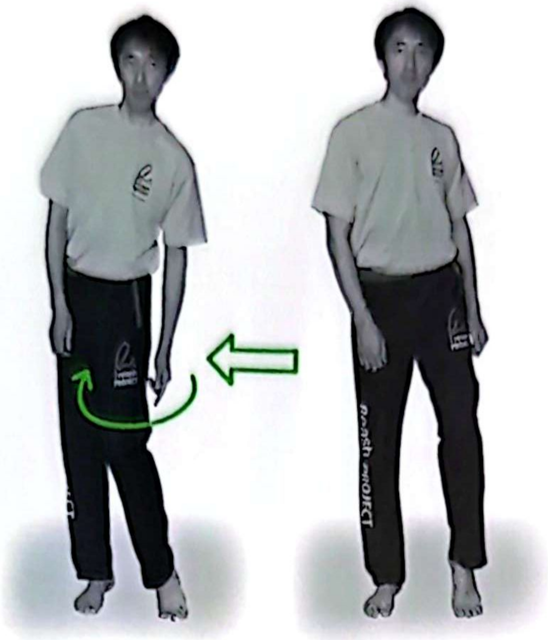


正しく立つ。両肘を肩鎖関節（肩と鎖骨の繋ぎ目）の下に位置させ両手の平を降ろす。肘から先を上げて両手の薬指で両肩鎖関節に当てる。この部分を中心に両肘を胸の前で絞りながら上げ、背中側へ開き下ろしていく。両肘が再び肩鎖関節の下に位置したところで終了。

CamScannerでスキャン

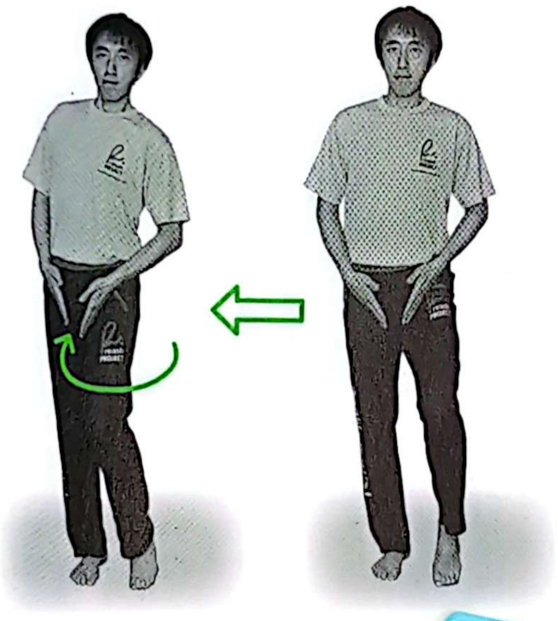
下半身シュラッグ

exercise No. 143　A1：初級



正しい立位状態から、片脚のツマ先を床につけたまま同側の骨盤を上げ、太腿を外から中へ絞り込むように回す。

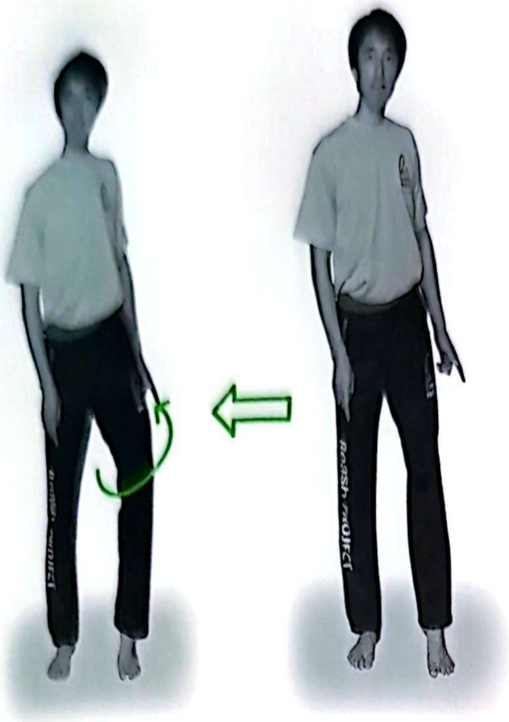
exercise No. 144　A1：中級以上



正しい立位状態から、片脚の人差指を床につけたまま同側の骨盤を上げる。同膝（内面）とみぞおち（内面）を連動させるように安定させて、膝を基点に股関節（内面）を柔軟に動かしながら外から内へ絞るように回し込む。

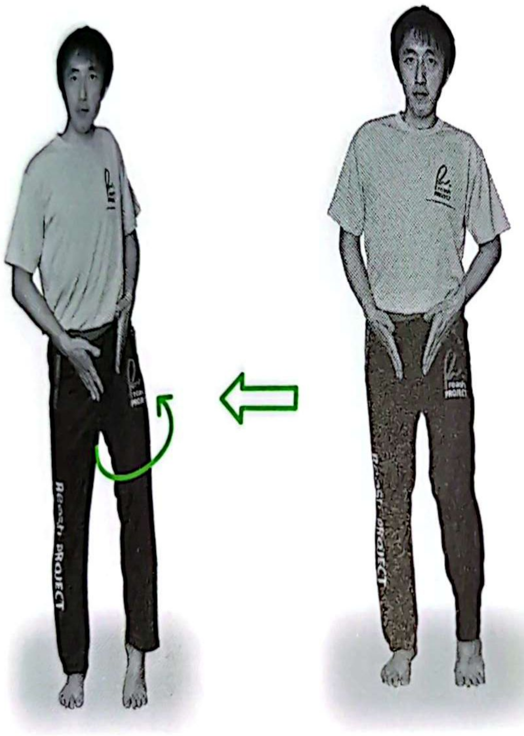
CamScannerでスキャン

exercise No. 145 A2：初級



正しい立位状態から、片脚のツマ先を床につけたまま同側の骨盤を上げ、太腿を内から外へ開くように回す。

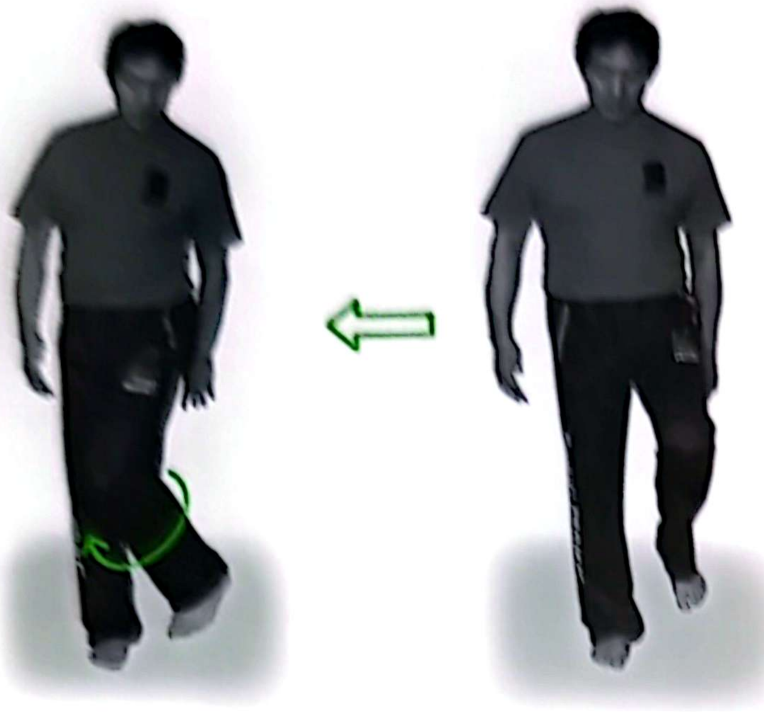
exercise No. 146 A2：中級以上



正しい立位状態から、片脚の薬指を床につけたまま、同側の骨盤を上げる。同膝(外面)とみぞおち(外面)を連動させるように安定させて、膝を基点に股関節(外面)を柔軟に動かしながら内から外へ開くように回していく。

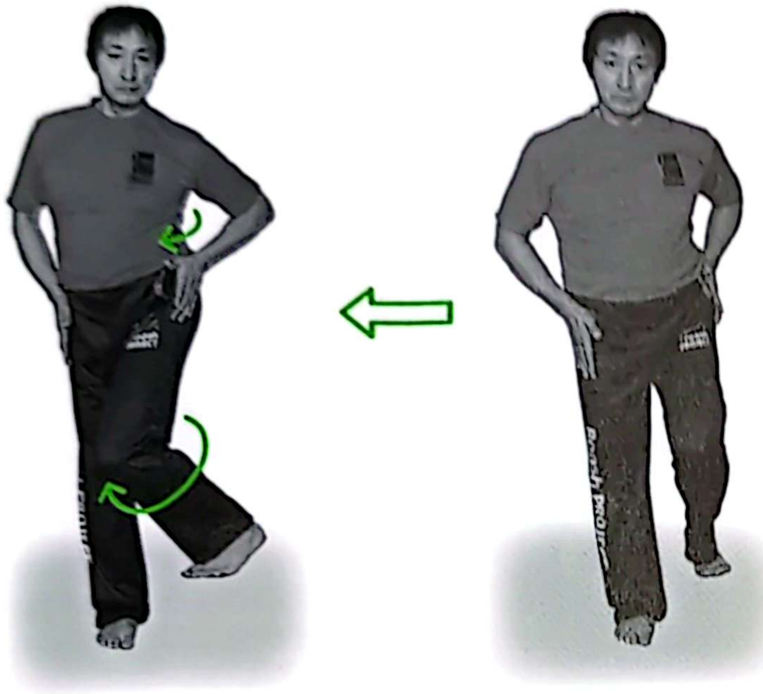
CamScannerでスキャン

exercise No. 147　B1：初級



正しい立位状態から、片脚を骨盤ごと上げ、脚全体を外から内へ絞るように回す。

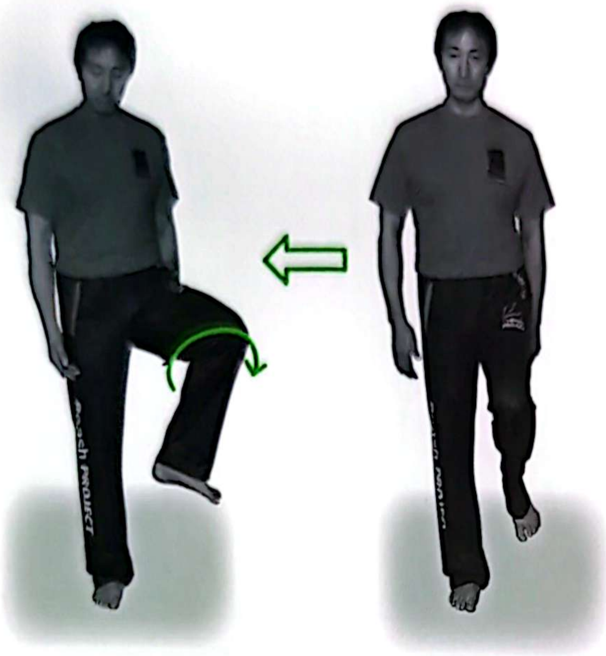
exercise No. 148　B1：中級以上



正しい立位状態から、片脚の足底を同側の股関節（外面）に引き上げるようにしながら脚全体を上げる。同股関節と同足の土踏まずを基点に膝（外面）を柔軟に動かしながら外から内へ絞るように回していく。

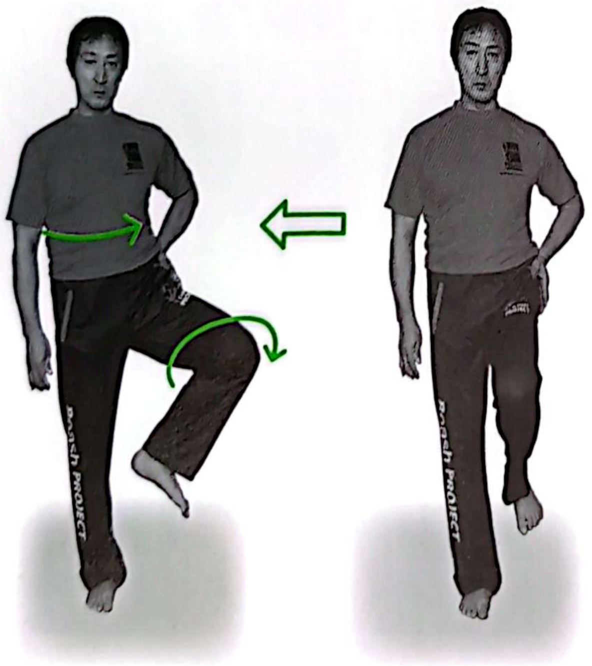
CamScannerでスキャン

exercise No. 149 B2：初級



正しい立位状態から、片脚を骨盤ごと上げ、脚全体を内から外へ開くように回す。

exercise No. 150 B2：中級以上



正しい立位状態から、片脚の足底を同側の股関節（内面）に引き上げるようにしながら脚全体を上げる。同股関節と土踏まずを基点に膝(内面)を柔軟に動かしながら内から外へ絞るように回していく。

CamScannerでスキャン

付録1

4スタンス理論とは

4スタンス理論を学び始めた人から「この理論を覚えると自分のタイプの動きしか練習しなくていいので楽チンですね」と言われることがあります。これはある意味で正解ですが、ある意味で間違いです。周りにいる一流のアスリートたちは、以前よりも凄まじく過酷な練習をしています。なにせ、厳しいメニューでも身体が言うことを聞いてしまうのです。どこまでも身体を苛めることができてしまうのです。

CamScannerでスキャン

身体の使いかたに個性は許されるか？

4スタンス理論とは、簡単にいえば「ヒトの身体の使いかたは1種類だけではない。もっとも自然で無理のない使いかたは人により、4種類存在する」ということです。

ヒトは、誰でも立って、座って、歩いて、走る…、ことができます。一見、誰もが同じような身体の使いかたをしながら立って、走っているように見えます。ですから「綺麗に立っている人」や「速く走れる人」の身体の使いかたを分析して、それと同じように身体を動かせば、誰でも同じように「綺麗に立つ」ことができ、「速く走る」ことができると思われがちです。

ところが「速く走れる」人の身体の使いかたを、細かく見てみると、必ずしも同じ動きかたをしているわけではありません。たとえば、メジャーリーグで活躍する二人の日本人ピッチャーであるダルビッシュ有選手と田中将大選手は、同じようにプレートに立ち、振りかぶって片足を上げて、腕を鋭く振りぬきます。ところがつぶさに観察するまでもなく、二人のピッチングフォームは違っていることが分かるでしょう。どこがどう違うのかは指摘できなくても、投げるリズムだけでも違いを感じることはできると思います。同じく、日本人の一流メジャーリーガー、イチロー選手も松井秀喜選手も同じ時期に活躍した名バッ

ターでありながら、彼らのバッティングフォームが異なっていることは、誰にでも容易に気づくことができます。

大勢の人は、このような違いを「個性によるもの」と見なしているようです。では、素晴らしいピッチャーになるために、素晴らしいバッターになるために、綺麗に立つために、速く走るために…、「個性」はどこまで許されるのでしょうか？　どんどん成長し大人になっていく子どもたちが、走ったり、投げたり、打ったりする行為を覚え、上達していく過程で、「個性をどこまで許すか」の見極めは、とても難しそうです。

一般的に日本人は、海外に比べて「個性」の許容度が低い、とも言われてきました。まだテレビでメジャーリーグの放送が少なかった数十年前に、アメリカ最強チームを決める「ワールドシリーズ」などが放送されると、個性的なフォームで投げたり、打ったりするメジャーリーガーを目の当たりにして驚いた人も多かったようです。

現在の日本では、一時期よりも個性を尊重する教育事情になっているようですし、「正しいピッチングフォームはただ一種類」と言い切る指導者もあまり見かけなくなりました。とはいえ、どのような具体的な動きまでを子どもの個性に委ねるべきか、を見極めて指導することに苦労している指導者は、少なくないのではないでしょうか？

4スタンス理論を含む私の身体理論では、この部分を明確に

ターであリながら、彼らのバッティングフォームが異なっていることは、誰にでも容易に気づくことができます。

大勢の人は、このような違いを「個性によるもの」と見なしているようです。では、素晴らしいピッチャーになるために、素晴らしいバッターになるために、綺麗に立つために、速く走るために…、「個性」はどこまで許されるのでしょうか？　どんどん成長し大人になっていく子どもたちが、走ったり、投げたり、打ったりする行為を覚え、上達していく過程で、「個性をどこまで許すか」の見極めは、とても難しそうです。

一般的に日本人は、海外に比べて「個性」の許容度が低い、とも言われてきました。まだテレビでメジャーリーグの放送が少なかった数十年前に、アメリカ最強チームを決める「ワールドシリーズ」などが放送されると、個性的なフォームで投げたり、打ったりするメジャーリーガーを目の当たりにして驚いた人も多かったようです。

現在の日本では、一時期よりも個性を尊重する教育事情になっているようですし、「正しいピッチングフォームはただ一種類」と言い切る指導者もあまり見かけなくなりました。とはいえ、どのような具体的な動きまでを子どもの個性に委ねるべきか、を見極めて指導することに苦労している指導者は、少なくないのではないでしょうか？

4スタンス理論を含む私の身体理論では、この部分を明確に分けています。ヒトの身体の使いかたのなかで、「誰もが共通して行なわなければならないこと」と「その人の個性に

委ねるべきこと」の区別がはっきりしています。そうはいってもこの区別のしかたは、単純に表などで分けられているわけではありません。それよりも「誰もが共通して行なわなければいけないこと」以外は、すべて「その人の個性に委ねるべきこと」理由を明確にしています。そして「共通して行なわなければならない」理由を明確にしています。そして「共通して行なわなければならないこと」以外は、すべて「その人の個性に委ねるべきこと」なのです。

では、「その人の個性に委ねること」を考えてみましょう。これまた、明快なようでいてなかなか厄介です。どのつまり、これは「好き勝手にやっていい」ことを指しているのでしょうか？　では、上手な身体の使いかたを覚えたくて指導者を訪ねた人たちにとって、指導者から「ここから先の動きかたは、好き勝手にやっていい」と言われたらどうでしょう？「それが分からないから、教えを乞うているのではないか」と憤慨されるかもしれません。好き勝手に動く、ということもなかなかに難しいことなのです。

4スタンス理論は、「好き勝手に動く」ということがどういうことなのかを導く理論でもあります。「全員が共通して行なわなければならないこと」をしっかりと行なうと、そこから先の動きは「身体が勝手に動いてくれる」ようにするためのガイドが4スタンス理論です。言ってみれば、一人ひとりのための『身体の取扱説明書』を作るガイドブックです。

誰もが共通して行なうべき「全体定理」

CamScannerでスキャン

さて、「誰もが共通して行なわなければならないこと」とは、なんでしょうか？　廣戸身体理論では、それを『全体定理』として、続く「個性に委ねるべきこと」を『個体定理』と分けて呼んでいます。そのうえで、誰もが共通して行なわなければならない『全体定理』とは、目的を達成させるために必要な身体の使いかたのことです。

まずは、「行なう行為の目的」を明確にしなければなりません。たとえば「水の張られたバケツを、A地点から10メートル先のB地点まで、水をこぼさないように運ぶ」行為を課せられたとします。この文章のすべてが目的です。

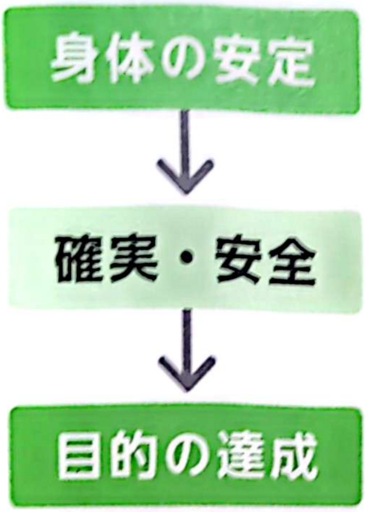
次に考えるべきことは、目的を達成するために必要なことはなにか、ということです。それは、私の身体理論の至上命題である『確実』と『安定』です。バケツを運ぶ行為は、確実に行なわれなければなりません。課せられた行為を確実に行なえなければ、目的を達成したとはいえません。さらには、課せられた行為を遂行できたとしても、それで身体を故障させてしまっては、真の意味で目的を達成できたとは言えません。同じ行為をある程度繰り返して行なっても、確実、安全に行なうことができる身体の使いかた。これこそが廣戸身体理論の考える「目的を達成するための身体の使いかた」です。その第一歩として重要なのが、誰もが共通して行なわなければならない身体の使いかた、すなわち『全体定理』なのです。

CamScannerでスキャン

確実かつ安全をもたらすのは『安定』

では、どうすれば行為に確実さと安全を備えることができるでしょうか？　それは「安定」です。安定なくして、確実も安全もありえません。

安定とは、行為を行なっている身体の安定のことです。行為を行なっているすべての局面で、身体が安定していることです。バケツの前に立ち、しゃがんで、バケツの取っ手を握り、バケツを持ち上げ、バケツを持ったまま移動し、目的地にバケツを置く。ここまでの行為のどの局面でも身体が安定していれば、課せられた行為は確実に達成することができるでしょう。安定していれば、行為を何度か繰り返しても、身体に無理な負担を掛けることなく安全に目的を達成することができるでしょう。



CamScannerでスキャン

すべては『安定』のために

4スタンス理論を含むすべての廣戸身体理論の根幹には『安定を得る』というキーワードが横たわっています。「いかにしたら、生きている人生のなかで常に安定していられるか」と考えるのが、私の理論と言ってもいいでしょう。この命題が達成できるならば、ヒトの人生はどれだけ充実できることでしょうか。地球という星の重力とうまく付き合いながら、立ち、歩き、走り、飛び跳ねる…。そんな動作を絶えず行ないながら、常に身体が安定していられる。その安定した身体の上に乗った脳。「不安定」というストレスから解放された脳は、どれだけ活きいきと働いてくれることでしょう。『安定』というキーワードは、単に身体（肉体）だけではなく、むしろ身体の動きをつかさどる脳に効くものだと思っています。

『安定』した身体が発揮する能力

ヒトが人生を送るなかで、立ち、歩き、走り、飛び跳ね、ときにはバケツを運び、ときにはボールを投げ、ときには針を持って裁縫をする。これらの行為のなかで必要な能力を

CamScannerでスキャン

見直してみましょう。

これらは、すべて「安定」というキーワードの下でこそ最大限に発揮されるものです。

柔軟性
↓
連動性
↓
リズム
↓
パワー
↓
スピード
↓
耐久性
↓
集中力
↓
知力

身体を使うということは、全身のすべての関節の可動域を活かすということです。身体の可動域を高める「柔軟性」は、確実、安全に目的を達成するために、なによりも大切な能力です。

身体中の関節が可動域をぞんぶんに活かした働きをすることで、全身の骨という骨が繋がって機能していきます。たとえば、コップを持ち上げる、という一見、手の先だけで行なっているように見える行為も、その実は全身の骨を連動させています。コップを持つ行為が、座わって行なわれていても、立っていても、あるいは寝ていて行なわれていたとしても、その体勢が安定していなければコップに入った水はこぼれてしまうかもしれません。水が

こぼれないようにコップを垂直に保つ行為は、指先も手首も肘も肩も…、すべての骨格の「連動性」が支える行為なのです。

関節がぞんぶんに可動し、骨格が連動することによって、最終的には全身が共鳴してハーモニーを奏でます。それが全身連動の動きです。このハーモニーは、活きいきとした「リズム」によってこそ組み立てられ、ダイナミックに響いていきます。ですから、ヒトが身体を使うときにリズムを発することは、とても大切な能力です。

全身が柔軟に連動してリズムを伴うことで、ヒトの秘めている「パワー」は最大限に発揮されることができます。強いパワーは、筋肉が主動して生まれるもの、と思われがちなのですが、筋肉は全身の骨格を初動させ連動をアシストするものとして考えたほうが、ヒトの能力はよどみなく発揮することができるのです。

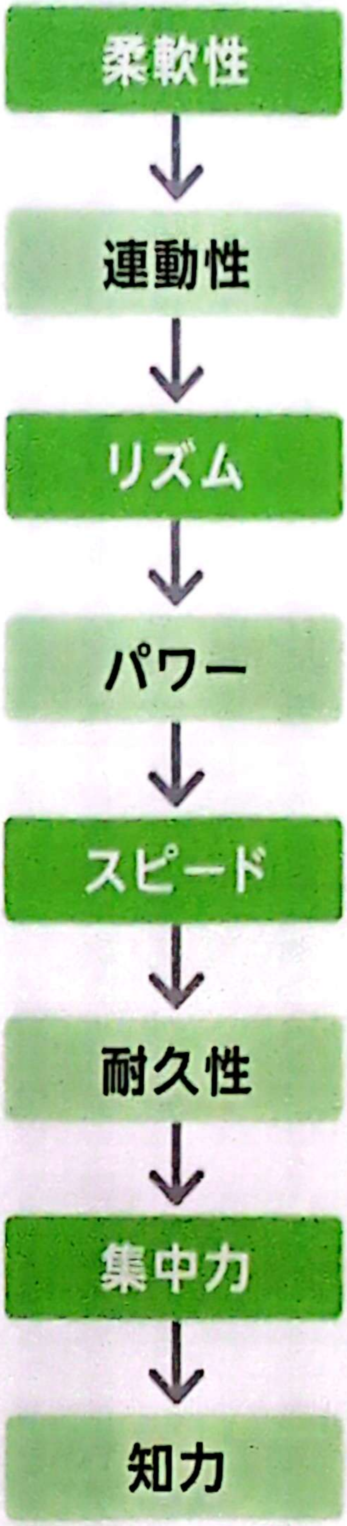
不安定な体勢から次の動作に素早く移ることが困難なのは、誰でも理解できるでしょう。身体が安定し、全身が連動状態にあってこそ、真の「スピード」という能力が発揮できます。

確実、安全であることが、もっとも身体にとって効率的な要素であることは言うまでもありません。確実・安全を生む安定は、強固な「耐久性」をもたらしてくれます。

本書は、最終的にこの項で説明している能力を最大限に発揮するために作られています。それらは、一見すると肉体的な、つまり首から下の身体部位の能力を高めるため、と思われるかもしれません。つまり、フィジカルな能力の向上のためと思われるかもしれません。

見直してみましょう。

これらは、すべて「安定」というキーワードの下でこそ最大限に発揮されるものです。



身体を使うということは、全身のすべての関節の可動域を活かすということです。身体の可動域を高める「柔軟性」は、確実、安全に目的を達成するために、なによりも大切な能力です。

身体中の関節が可動域をぞんぶんに活かした働きをすることで、全身の骨という骨が繋がって機能していきます。たとえば、コップを持ち上げる、という一見、手の先だけで行なっているように見える行為も、その実は全身の骨を連動させています。コップを持つ行為が、座わって行なわれていても、立っていても、あるいは寝ていて行なわれていたとしても、その体勢が安定していなければコップに入った水はこぼれてしまうかもしれません。水が

こぼれないようにコップを垂直に保つ行為は、指先も手首も肘も肩も……、すべての骨格の「連動性」が支える行為なのです。

関節がぞんぶんに可動し、骨格が連動することによって、最終的には全身が共鳴してハーモニーを奏でます。それが全身連動の動きです。このハーモニーは、活きいきとした「リズム」によってこそ組み立てられ、ダイナミックに響いていきます。ですから、ヒトが身体を使うときにリズムを発することは、とても大切な能力です。

全身が柔軟に連動してリズムを伴うことで、ヒトの秘めている「パワー」は最大限に発揮されることができます。強いパワーは、筋肉が主動して生まれるもの、と思われがちなのですが、筋肉は全身の骨格を初動させ連動をアシストするものとして考えたほうが、ヒトの能力はよどみなく発揮することができるのです。

不安定な体勢から次の動作に素早く移ることが困難なのは、誰でも理解できるでしょう。身体が安定し、全身が連動状態にあってこそ、真の「スピード」という能力が発揮できます。

確実、安全であることが、もっとも身体にとって効率的な要素であることは言うまでもありません。確実・安全を生む安定は、強固な「耐久性」をもたらしてくれます。

本書は、最終的にこの項で説明している能力を最大限に発揮するために作られています。それらは、一見すると肉体的な、つまり首から下の身体部位の能力を高めるため、と思われるかもしれません。つまり、フィジカルな能力の向上のためと思われるかもしれません。

CamScannerでスキャン

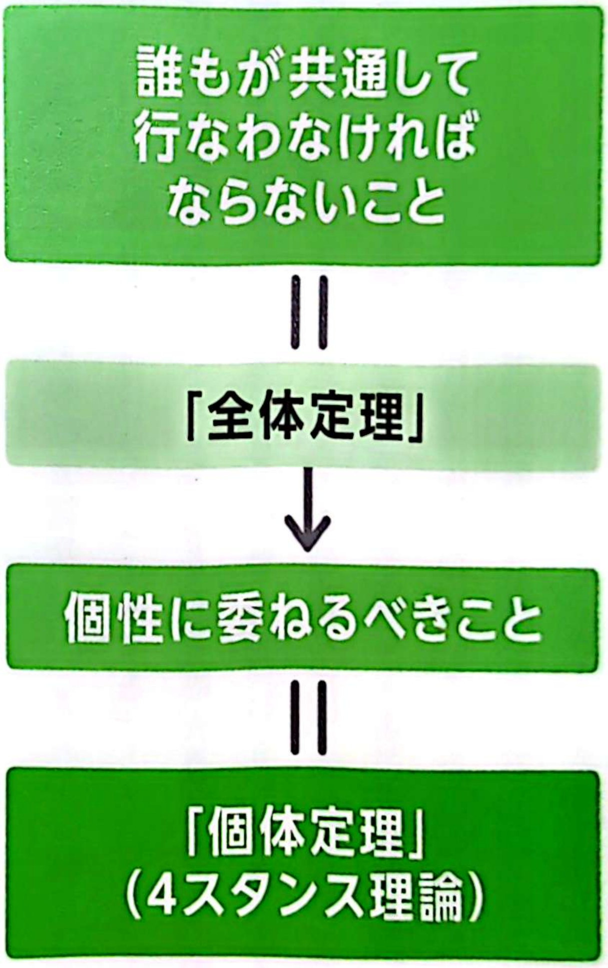
しかし私は、ヒトの身体がぞんぶんに能力を発揮するためにもっとも重要なのは、脳の働きだと考えています。

脳がつかさどる身体動作には、大きく分けて随意と不随意のものがあります。随意による動作を、脳が思考し、判断を下し、意思をもって「肘よ、動け」と命令することによって行なわれる動作、としましょう。すると、特に考えて命令を下さなくても反射的、あるいは本能的に行なわれる動作を不随意的な動作と言うことができます。廣戸身体理論では、どちらの動作も重要な脳の働きであると考えていますが、むしろ不随意的な身体の使いかたに注目しています。

実は、不随意的な身体の使いかたこそが「個性に委ねるべきこと」、すなわち『個体定理』なのです。それぞれの身体の使いかたが異なるカタチとなって4種類のグループを形成することが「4スタンス理論」と呼ばれるものです。そしてそれは、「誰もが共通して行なわなければならないこと」がしっかりできたのちに、勝手に、不随意に顕れる「個性」の源です。

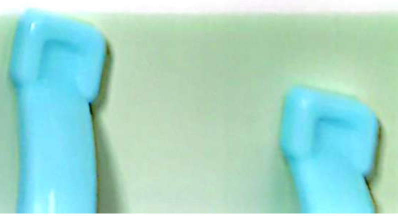
ですから、順番としてまずは、「全体定理」を徹底的に身に付けることが必要です。それによって、人それぞれのカタチが「個体定理＝4スタンス理論」の違いとして鮮やかに浮かび上がってきます。

CamScannerでスキャン



4スタンス理論のカタチの違い

なによりも大切なことは、まず「誰もが共通して行なわなければならないこと」を身に付けるということです。本書は、これを徹底的に実践していただくためのテキストです。この「全体定理」さえしっかり身に付けることができていれば、実は4スタンス理論は無用です。なぜならば、その後は身体が随意に動くことに委ねればいいからです。結果とし



CamScannerでスキャン

で見えてくる他人との身体の使われかたの違いを楽しめばいいのです。

そこには、各身体部位の動く順番の違いがあったり、各部位の動いた形の微妙な違いがあったり、全体のリズムの違いがあったりすることでしょう。それらカタチの違いが、いわゆる個性の源なのです。

4スタンスの世界への入り口『軸＝JIKU』

動作における至上命題は「確実性」と「安全性」であり、それを得る条件は「安定」だと述べました。この「安定」を生むために大切なもの、それが『軸＝JIKU』です。

ヒトは、すべての行為を軸を作ってコントロールすることで行なっています。コップを持つ行為も、実は全身が連動しているべきであり、その全身連動を支えているのは軸なのです。つまり、軸を作る行為は、「誰もが共通して行なわなければならないこと」、すなわち全体定理です。軸さえしっかりコントロールできれば、動作のどんな局面でも身体は安定することができ、前述の身体能力のすべてを遺憾なく発揮することができます。つまり、身体運動のすべてを左右するのは『軸＝JIKU』という存在なのです。ここで「軸」を「JIKU」と併記しているのは、日本人が古来から使ってきた「軸」という言葉を改めて定義し直すためであり、現在海外で廣戸身体理論を学ぼうとしている人々にとって『軸』は「J

ＩＫＵ」として認識されつつあることによります。日本人にとって慣れ親しんできた軸が「ＪＩＫＵ」として世界に認知される願いを込めて『軸＝ＪＩＫＵ』と呼んでいます。

軸とは、誰もが共通してコントロールするべき存在ですから、いわゆる「全体定理」の一環と呼べるのですが、存在そのものは「全体定理」であっても、その作りかた、コントロールの方法は実は１種類ではないのです。つまり、ここに関する限り「個性に委ねるべきこと」であり「個体定理」なのです。いささかややこしいのですが『軸＝ＪＩＫＵ』とは、全体定理の砦であり、個体定理への入り口なのです。そして、これは廣戸身体理論の根幹といえるでしょう。

４スタンス理論とは？

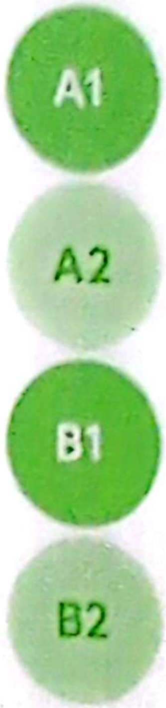
「全体定理」を徹底することで浮かび上がってくる４種類のカタチ、すなわち「４スタンス理論」におけるタイプ別特性については、別書『４スタンス理論バイブル』（実業之日本社）を参照ください。

ここでは、本書を活用するうえで必要最低限な「４スタンス理論」における４タイプの特性について説明します。

同理論において、ヒトの身体の使いかたは、４種類のグループに分けられます。これは、なにげなく立っているとき（スタンス）に、バランスをとる足裏の基点箇所が４箇所に分

CamScannerでスキャン

かれていることによります。さらに様々な運動特性の違いを基に、同理論ではヒトの身体の使いかたを、「A1」、「A2」、「B1」、「B2」の4グループの分けています。



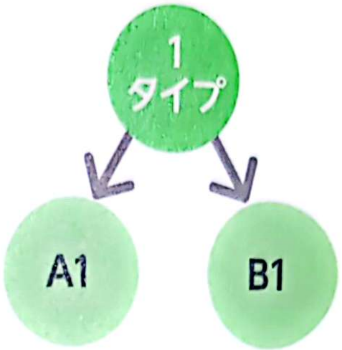
まずは、A（A1／A2）タイプとB（B1／B2）タイプの分けかたが存在します。これは、立位状態における足底の基点の違いにおいて、土踏まずのツマ先寄りに基点があるグループをA（A1／A2）、踵寄りにあるグループをB（B1／B2）に分けたものです。このことによって分けられる2種類のスタンスタイプは、それぞれ共通した特性を持っています。

スタンスタイプの第二の分けかたは、1（A1／B1）タイプと2（A2／B2）タイプの違いです。基本的な特性の違いは、A／Bタイプの分けかたと同じく立位状態における基点箇所の違いによっています。1（A1／B1）タイプは、自然に立っている状態で土踏まずの「内側（人差し指の延長線上）」が基点です。2（A2／B2）タイプは、土踏まずの「外側（薬指の延長線上）」が基点です。

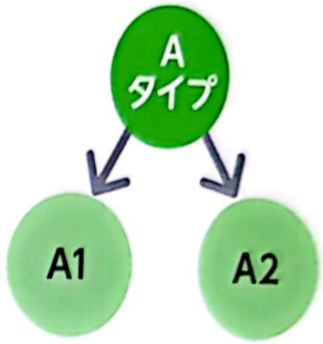
1タイプと2タイプは、この立位状態の特性以外に、それぞれ共通の特性を持っています。

CamScannerでスキャン

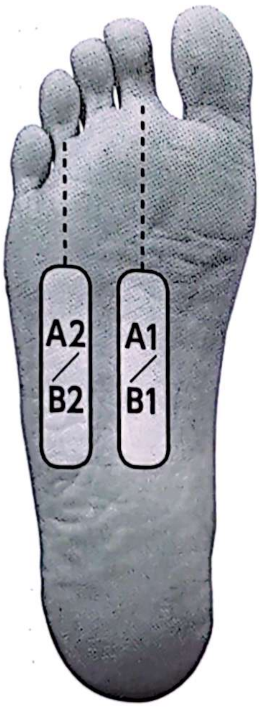
足裏のA/Bポイント



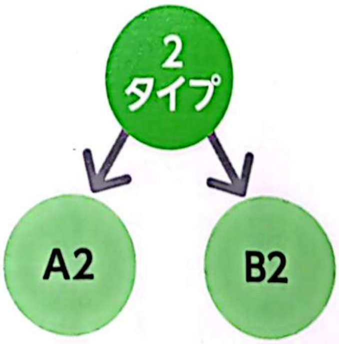
1タイプ
立位状態で土踏まずの
内側(人差し指の
延長線上)部分を
中心にバランスをとる



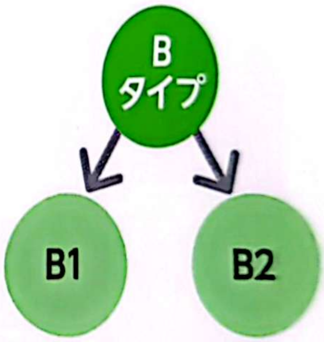
Aタイプ
立位状態で土踏まずの
つま先寄り部分に
バランスの中心がある



足裏の1/2ポイント



2タイプ
立位状態で土踏まずの
外側(薬指の
延長線上)部分を
中心にバランスをとる



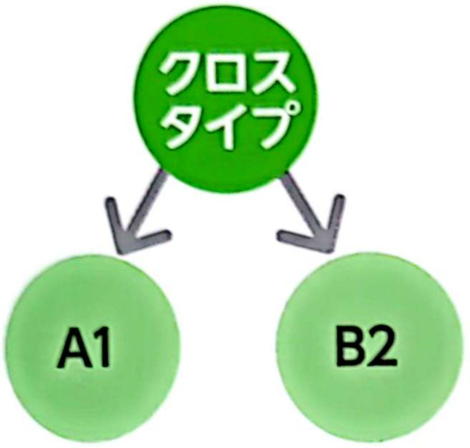
Bタイプ
立位状態で土踏まずの
踵寄り部分に
バランスの中心がある

CamScannerでスキャン

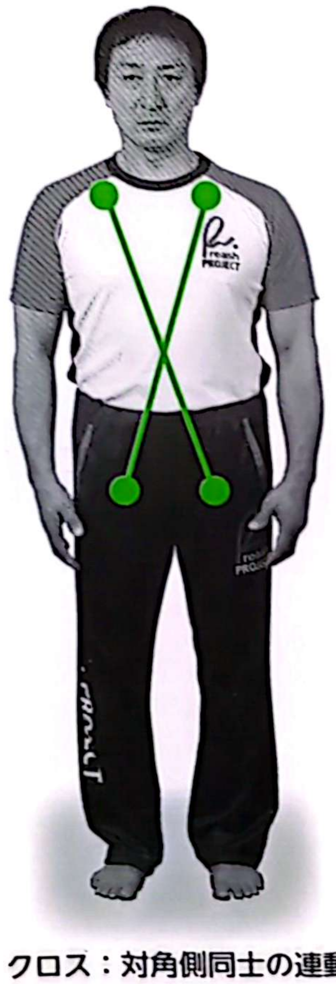
第三の分けかたは、体幹（胴体）を中心とした身体全体の連動のさせかたの違いによっています。この分類は、先の「A／B」と「1／2」の2つの分けかたをまたがって特性を共有するものです。クロスタイプはA1とB2、パラレルタイプはA2とB1となります。

クロス（A1／B2）タイプは、体幹である両肩と股関節を結んだ四角形の角に位置する部位を、対角線上に結んで連動させる特性を持っています。パラレル（A2／B1）タイプは、体幹の四角形の部位の左右同側同士が連動する特性を持っています。

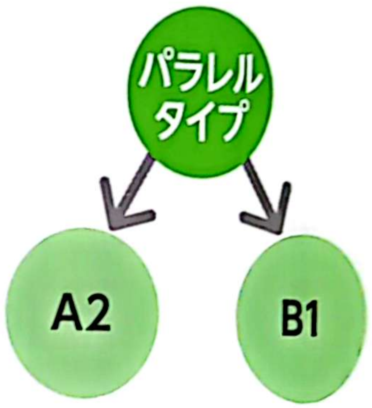
クロスタイプとパラレルタイプは、この特性以外に、それぞれ共通した特性を持っています。



クロスタイプ
体幹部の片肩と対角線上の片股関節をクロス（斜め）に連動させる



クロス：対角側同士の連動



パラレルタイプ
体幹部の片肩と同側の片股関節をパラレル(並列)に連動させる

パラレル：同側同士の連動

「A／B」、「1／2」、「クロス／パラレル」の3つの分類を組み合わせることによって、すべてのヒトは、「A1」、「A2」、「B1」、「B2」のタイプに判別されることになります。

「A／B」、「1／2」の分けかたは、それぞれ文字通りに分かれますが、「クロス／パラレル」においてクロスはA1／B2、パラレルはA2／B1と分類されています。ですから、たとえば「A／B」の判別がはっきりしているのであれば、あとは「1／2」、「クロス／パラレル」のどちらかの分類が判れば、タイプを特定することができます。

『軸＝JIKU』とはなにか？

ヒトの身体には、動作の基点となる大切な部位が5箇所存在します。正確には首〈ポイ

ント0）という部位を加え6箇所なのですが、軸を作るうえで機能する基点は5箇所です。これらは、大きな骨を繋ぐ関節です。たとえばポイント2（P2）は「みぞおち」ですが、ここは脊椎（背骨）の胸椎（胸部分）と腰椎（腰部分）の結合部分のことです。

これらの5箇所は「5ポイント」と呼ばれています。そしてこれらは、軸を作るうえでの基点となります。地球上でこの基点を垂直に揃えることで、ヒトの身体は絶対的な安定を得ることができます。

5ポイントの部位5箇所をすべて垂直に揃えた状態を「5/5垂直軸」と呼んでいます。この軸は、全員共通、つまり4スタンス理論の全タイプとも同じ軸であり、すべての軸のなかでもっとも高い安定性を得ることができます。

「5/5垂直軸」に続いて高い安定性を得ることができるのは、「3/5垂直軸」です。この作りかたは、4種類存在します。つまり、ここから先は、個体定理＝4スタンスタイプ別特性、ということになります。たとえばA1タイプと呼ばれるグループは、P2＝みぞおち、P4＝膝、P5＝足底の3箇所を垂直に揃えることで「3/5垂直軸」を作ります。

この「3/5垂直軸」は、「個体定理」を活かす第一歩です。日常行為や運動競技におけるパフォーマンスにおいては、基本ともいえる軸です。なぜならば、身体の重要な基点5箇所の3箇所を軸として活用し、残りの2箇所を積極的に可動させることで、実際の動きをコントロールすることができるからです。たとえばB1タイプならば、軸を作るためにP1＝首

CamScannerでスキャン

5ポイント図

P1
首付け根：頸椎7番と胸椎1番のつなぎ目

P1'
肩：P1のサブとして補助、代用となる

P2
みぞおち：胸椎12番と腰椎1番のつなぎ目

P2'
肘：P2のサブとして補助、代用となる

P3
股関節：骨盤と大腿骨のつなぎ目

P3'
手首：P3のサブとして補助、代用となる

P4
膝：大腿骨と脛骨、腓骨のつなぎ目

P5
足裏：身体と大地の接点

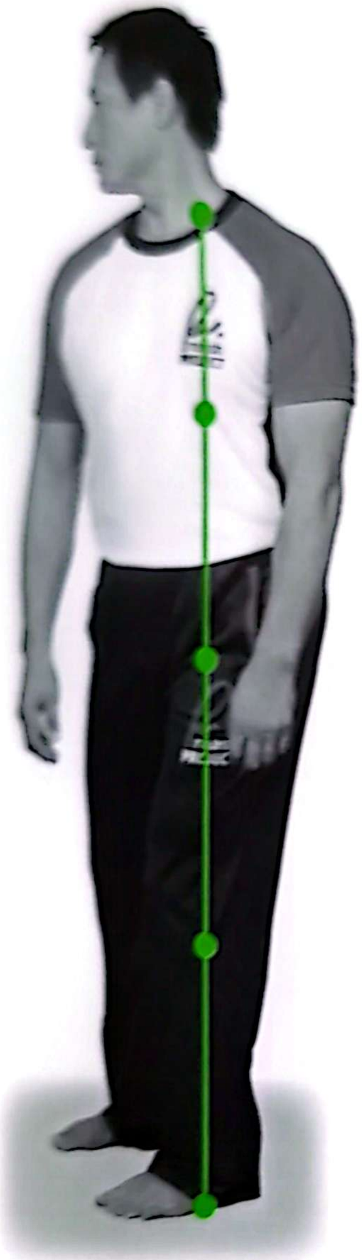
5ポイント図：正面

CamScannerでスキャン

付け根、P3＝股関節、P5＝足底を垂直に揃えて「3/5垂直軸」を作ります。この軸を基点にして様々な動作を行ないます。そのうえで、5ポイントの残り2箇所であるP2＝みぞおち、P4＝膝を積極的に可動させることで、活きいきとした動作を完成させていくのです。

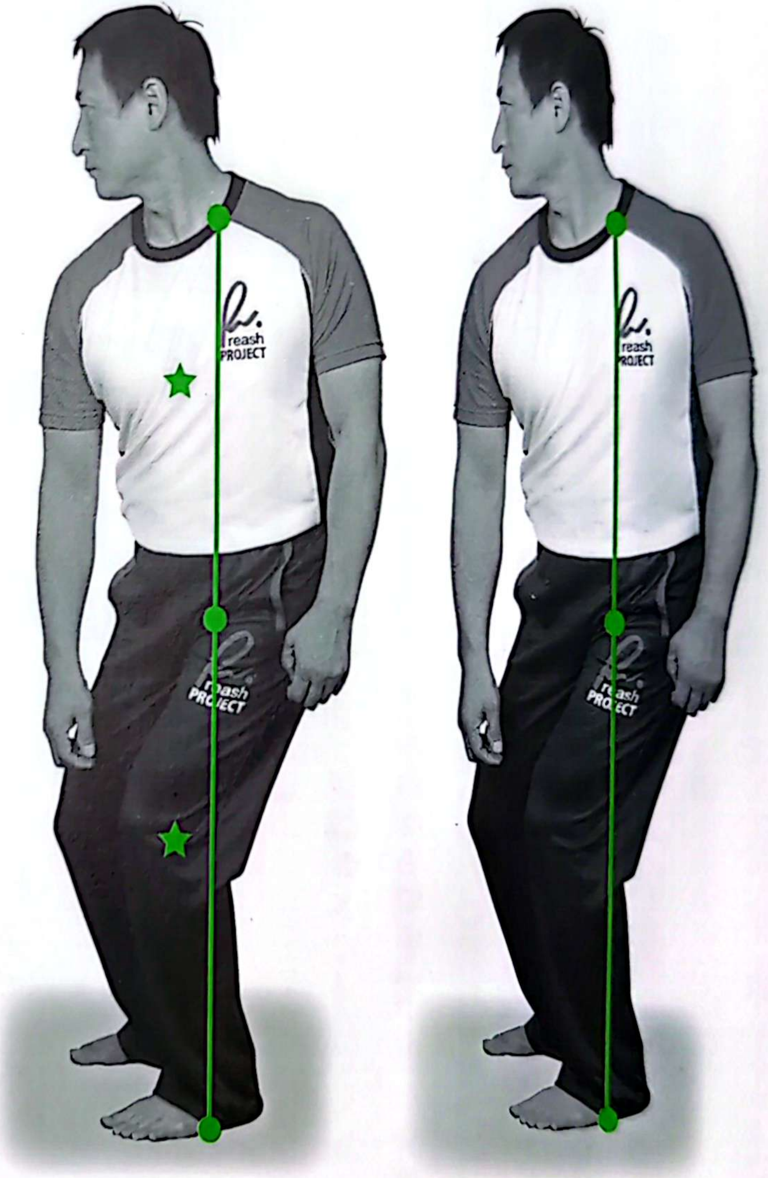
また、5ポイント部位のうち3個所には、サブポイントが存在しています。たとえばP2＝みぞおちのサブポイントは、肘です。肘は、みぞおちを補助して安定を高めたり、ときにはみぞおちの代用的な働きもこなします。倒れた状態で肘を床に付けることは、みぞおちの代りに接地することで安定を得ようとする代用行為です。立位状態で、顔を真上に向けて、空を眺めながら手首を腰に置くのは、P3＝股関節にサブポイントを添えることで身体の安定を高めようとする補助行為です。

軸を作りコントロールしていくうえでは、動作の主動面にも留意しなければなりません。



5/5垂直軸

たとえばA1タイプは、身体の内面を動作の主動面として持っています。なにか動作をしようとすると、身体の内面、体幹（胴体）でいえば、胸の側にイメージを置きながら行なうと自然でスムーズですが、背中側を意識しながら動作すると、A1は身体中の可動域を柔



●＝3/5垂直軸
★＝2/5可動ポイント

3/5垂直軸

CamScannerでスキャン

らかく使うことができません。

イメージや意識という言葉は、一見、不明瞭な存在に思われがちですが、廣戸身体理論においては実に明確です。随意と不随意を行き来する身体の使いかたの流れのなかでは、「イメージ」ほどクリアな存在はないのです。

4スタンスタイプ別軸の作りかた

動作の主役ともいえる「3/5垂直軸」を4スタンスタイプ別に説明していきましょう。

まず5ポイントのうち、軸を作るために機能する3個所を「軸ポイント」、積極的に可動して動作を完成させる2箇所を「可動ポイント」と呼びます。

軸ポイントは、互いが直線に揃うことが大切ですから、それぞれのポイントがむやみに可動するようではいけません。身体が移動せずその場で行なうような動作では、それぞれの軸ポイントは宙にピンで止めたようにして、むやみに動かさないことが大切です。これを私の身体理論では「ピンニング」と呼んでいます。

ピンニングを意識すべき部位は、5ポイントのメインポイントだけでなく、サブポイントも同様です。軸ポイントのサブポイントもピンニングし、可動ポイントのサブポイントを積極的に可動させることで全身の連動がくまなく行なえます。

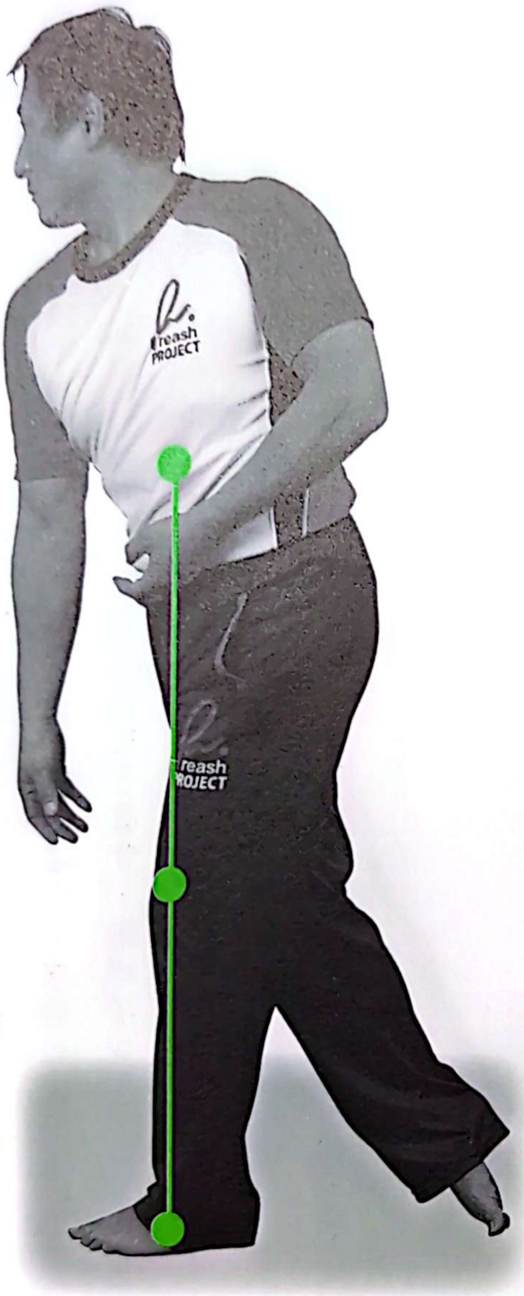
次ページから、各4スタンスタイプごとの軸の作り方を簡単に解説していきます。

CamScannerでスキャン

A1

軸ポイントは、「P2＝みぞおち（内面）」、「P4＝膝（内面）」、「P5＝足底」。これらを地面から垂直に揃えて「3/5垂直軸」を作ります。軸ポイントを宙に止める（ピンニング）イメージを持つことで、動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブポイントである「P2'＝両肘（内面）」も軸の基点ですから、ピンニングのイメージが大切です。可動ポイントは「P1＝首付け根（内面）」、「P3＝股関節（内面）」。サブの「P1'＝両肩（内面）」、「P3'＝両手首（内面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

CamScannerでスキャン



横

斜め

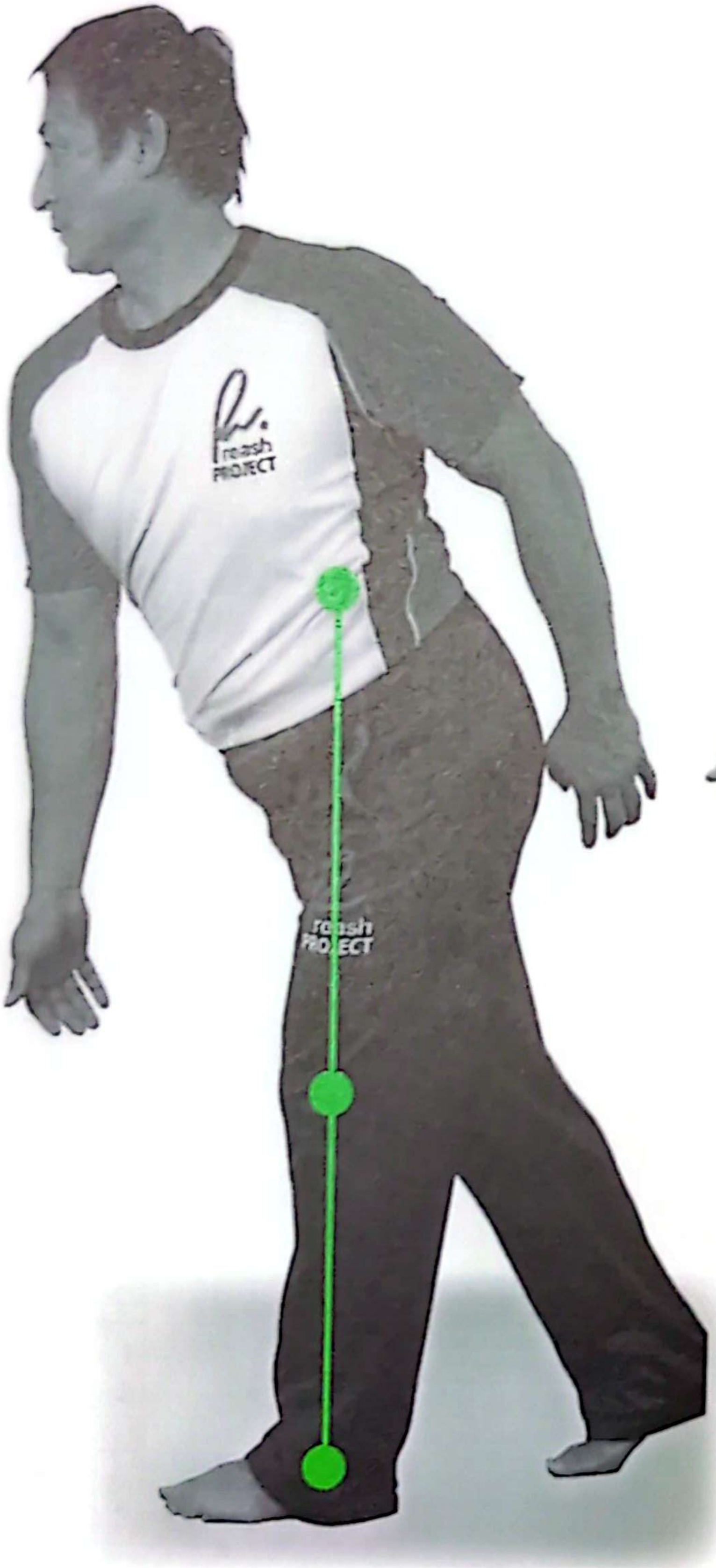
CamScannerでスキャン

A2

軸ポイントは、「P2＝みぞおち（外面）」、「P4＝膝（外面）」、「P5＝足底」。これらを地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。軸ポイントを宙に止める（ピンニング）イメージを持つことで、動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P2'＝両肘（外面）」も軸基点ですから、ピンニングのイメージが大切です。

可動ポイントは「P1＝首付け根（外面）」、「P3＝股関節（外面）」。サブの「P1'＝両肩（外面）」、「P3'＝両手首（外面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

正面



横

斜め

CamScannerでスキャン

B1

軸ポイントは、「P1＝首付け根（外面）」、「P3＝股関節（外面）」、「P5＝足底」。これらを地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。軸ポイントを宙に止める（ピンニング）イメージを持つと動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P1'＝両肩（外面）」、「P3'＝両手首（外面）」も軸基点ですから、ピンニングのイメージが大切です。

可動ポイントである「P2＝みぞおち（外面）」、「P4＝膝（外面）」。サブの「P2'＝両肘（外面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

正面

横

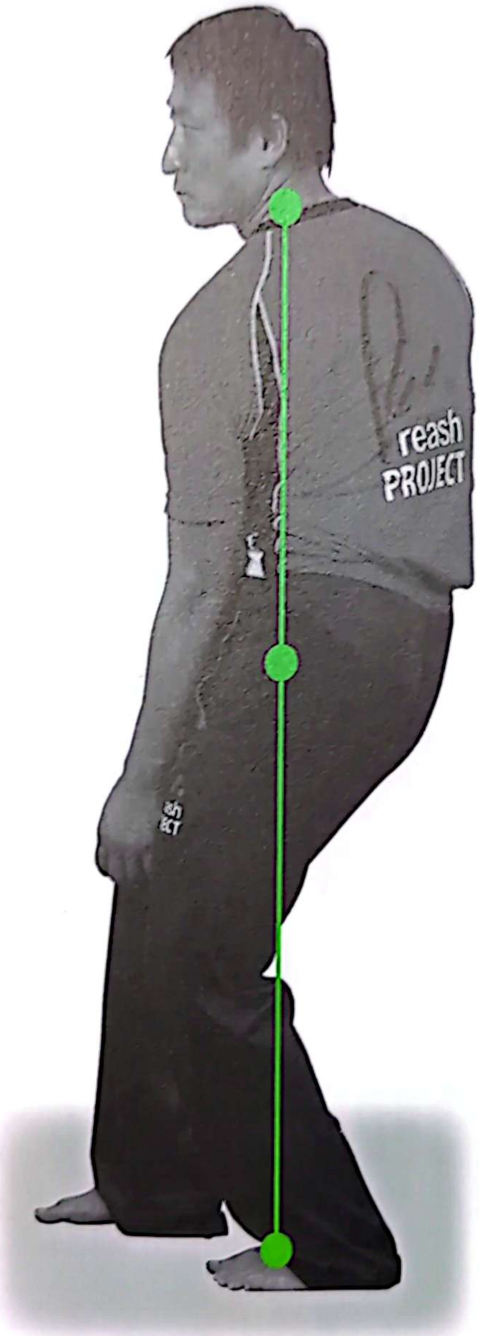
斜め

B2

軸ポイントは、「P1＝首付け根（内面）」、「P3＝股関節（内面）」、「P5＝足底」。これらを地面から垂直に揃えて3/5垂直軸を作ります。軸ポイントを宙に止めている（ピンニング）イメージを持つと動作が自然で効率的になります。軸ポイントのサブである「P1＝両肩（内面）」、「P3＝両手首（内面）」も軸基点ですから、ピンニングのイメージが大切です。

可動ポイントである「P2＝みぞおち（内面）」「P4＝膝（内面）」。サブの「P2＝両肘（内面）」は、それぞれの主動面をイメージしながら柔軟に動かしてやります。

正面



横

斜め

CamScannerでスキャン

動作軸と軸シフト

実際の動作において「軸＝JIKU」は、まず構えによって作られます。日本人の使う「構え」という行為は、軸を作る行為、と呼んでも差し支えないと思います。

様々な運動競技における構えでは、「5/5垂直軸」を作ることができれば理想ですが、実際には「3/5垂直軸」を作ることがほとんどです。ですから、「個体定理」である4スタンスタイプ別の軸の作りかたを知っておく、身に付けておくことは、とても大切なことなのです。あるいは、誰もが共通して行なうべき「全体定理」を徹底的に身に付けていれば、「3/5垂直軸」が必要な局面では意識しなくても自分のタイプに適った軸が作れているものです。

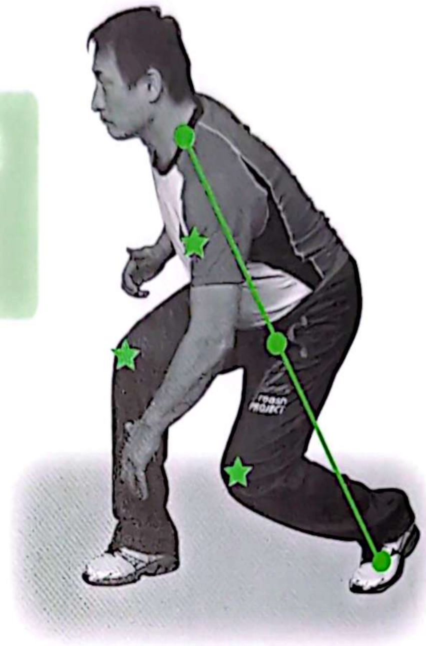
世界中の競技のなかには、構えの段階ですら「3/5垂直軸」も作れないものも存在するかもしれません。また、構えから実際の動作に移ったなら、身体の3つの基点部位を垂直に揃えることができる局面は、そう多くないものです。そんなときに活躍するのが「3/5動作軸」です。ヒトの身体（脳）は実に優秀で、一度垂直軸を作って動作に臨むと、そこで生まれた安定をしっかりと記憶しているのです。そしてわずかなチャンスを逃さず垂直軸を再生しようとするのです。垂直に揃わなくても、斜めであっても直線に3ポイント以上を揃えることで作られる「3/5動作軸」は、実に優秀な軸です。常に流動的な角度でもしっかり機

CamScannerでスキャン

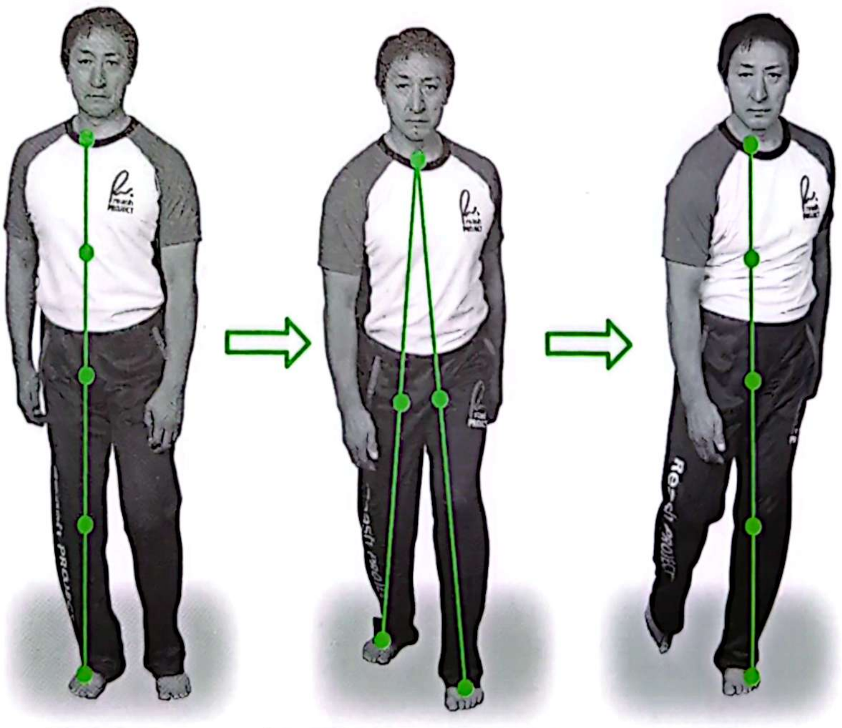
能し安定をもたらしてくれます。

動作軸はもちろん、実際の動作のなかで機能する軸は1本とは限りません。基本的には片足の上に1本の軸が作られますが、右足上の軸が機能しているときに、左足上にも基点

動作軸のある立位
(例:Bタイプ)
3/5軸ポイント(動作軸)
2/5可動ポイント(=☆)



歩く動作 例：Bタイプの軸シフト



右5/5垂直軸　右3/5動作軸・左3/5動作軸　左5/5垂直

が揃い軸として機能しはじめ、やがて右足上の軸がメインとして活躍する、そんな流れが実際の動作です。このように軸が作られては変形し、他の軸へ移ったりする流れを「軸シフト」と呼んでいます。

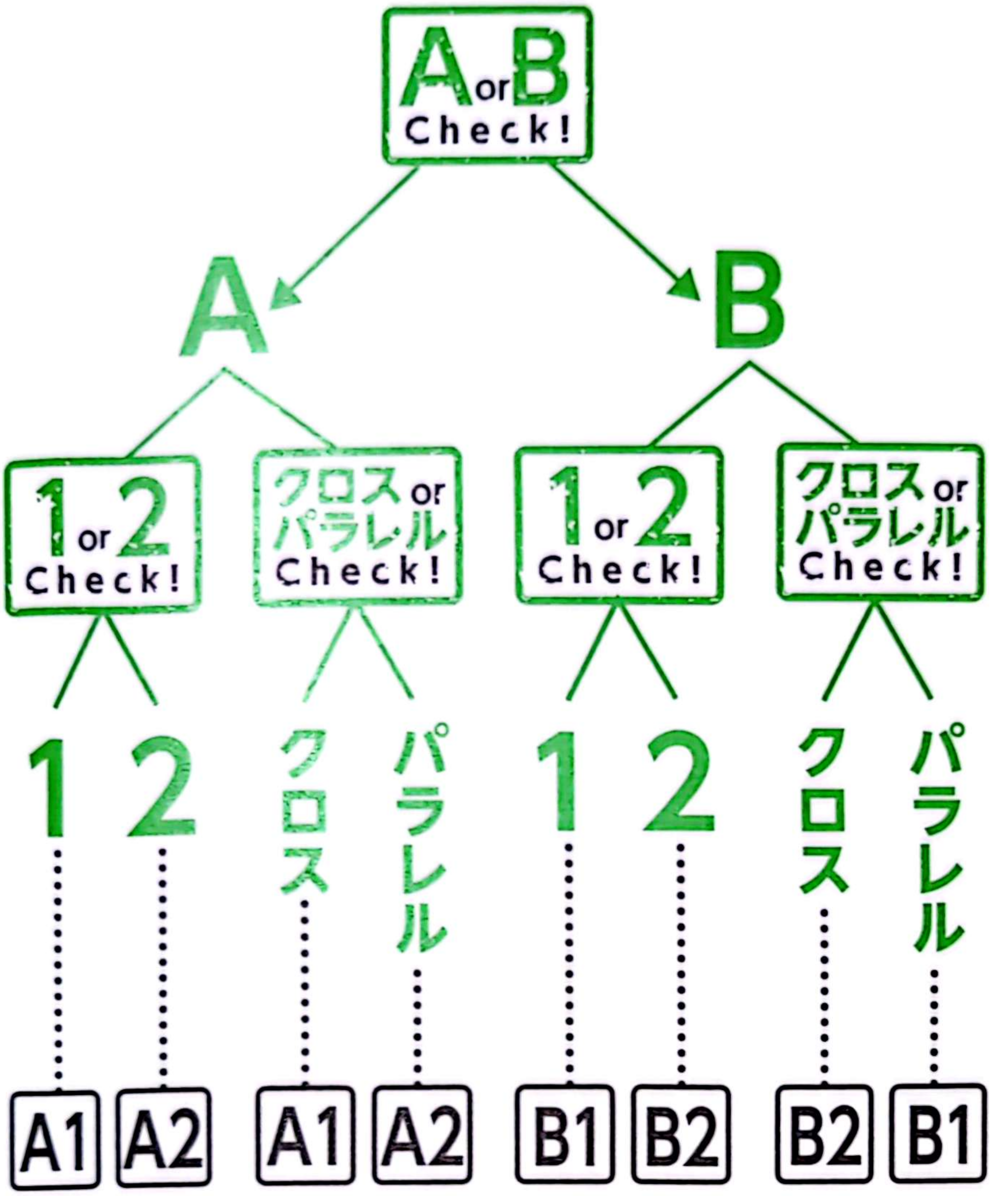
たとえば「歩く」という行為は、左右どちらかの脚に垂直軸が生まれ、それをメインに動作が開始されますが、動作のなかでこの垂直軸が斜めになって動作軸となり、左右逆側にも軸が生まれて、やがて逆側の軸にメインの軸機能が移っていく、そんな軸シフトを繰り返し行なう行為なのです。

付録2

4スタンス タイプチェック

「あのピッチャーは B1 タイプだな」とか「あのフィギュアスケート選手は、膝基点で回転してるからAタイプよ」とか話しているうちはまだ可愛いものです。そのうち道を歩きながら「膝裏を持たれて嬉しそうにしてるあの赤ん坊はAタイプだね」などとなったら要注意。スタッフたちは、これを「4スタンス第一次症候群」と勝手に呼んでいます。他人をじっと見つめてストーカーに間違われませんように。

4スタンスタイプ特定のしかた



例：A or Bをチェックをして「B」と判定。その後、クロス or パラレルチェックをして「クロス」と判定。4スタンスタイプは「B2」と特定。

CamScannerでスキャン

自分の4スタンスタイプを探るために大切なこと

注意：身体が歪んでいたり、ケガしていたりすると自己の4スタンスタイプの特性がきちんと出ない場合があります。

・筋肉に頼らず骨で感じる

4スタンスタイプとは、骨格の連動による身体の動作特性を分類したものです。全身の一つひとつの骨が効率的に連鎖し、全身の骨格が連動する流れが4種類存在する、ということです。

自分自身の全身連動の流れを把握するには、骨と骨の連鎖を妨げないよう注意する必要があります。ですから、4スタンスタイプチェックを行なう際は、筋肉に頼ることは止めましょう。筋肉の助けは最小限にとどめて、あくまで骨と骨のやり取りを感じてください。自分の骨格がやりやすく安定しているか、ぎくしゃくしてスムーズでないか、を感じとってください。

・能力の優劣を考えない

このチェック法は、点数を競うテストではありません。身体能力を問うものでもありません。たとえば「この方法で椅子から立ちにくければ…」という言葉が書かれていたとしても、「立てなければ駄目」なのではありません。ヒトは、必ず「椅子から立ち上がれる」のです。そのための身体の使いかたが違うだけなのです。他人の目を気にせず、自分の身体の使いかたを思い出してください。

・「どちらもできる！」は、NG

4スタンスタイプチェックを行なっていて、「私は、どちらの方法も難なくこなせる！」と豪語する人がいます。だから、そんな自分は身体能力に優れている、というのでしょうか？　一流と呼ばれるアスリートに、一連のタイプチェックを試してもらうと、必ずどちらかの方法がやりやすく、他方にやりにくさを覚えるようです。チェック動作をする前に一方のセットアップをしただけで「できません」と言い切る一流アスリートも多いのです。それは、彼らの研ぎ澄まされた感覚が、「自分のスタンスタイプではない身体の使いかたをすると危険だ」と訴えるからです。

・リラックスして行なう

本番で緊張しすぎて、練習通りのパフォーマンスができなかった経験は、誰にでもあるでしょう。テストではありませんから、なるだけリラックスして行ないましょう。「普段のとおり」に振る舞えることが肝心です。

・他人と比べない

3人でタイプチェックを行なって、自分だけ違っている、ということに劣等感を持たないでください。他人と違う方法がやりやすいと感じたならば、それこそ自分のタイプを嗅ぎとれた、ということなのですから、むしろ喜ばしいことです。

また、それぞれのスタンスタイプには、それぞれに適ったリズムが存在します。たとえば複数

CamScannerでスキャン

で大縄跳びを行なったとします。自分はB2タイプで、自分の前に大縄を跳ぶ2人が続けてA2タイプだったとしましょう。前の2人の跳び姿を見てしまうと、なにより影響を受けやすいのはリズムです。縄に入るリズム、脚を踏み切るリズム、これらは前の2人と自分は違うのですから、とてもやりにくさを感じるはずです。

ですから、あまり他人のタイプチェックを観て自分のチェックを行なうことはお勧めしません。

・指示以外のことをしない

たとえば「肘から先を曲げる」という指示があります。肘を無理に曲げようとすると、上半身を後ろへ倒して体重を乗せて肘を曲げようとしたりしてしまいます。指示に記載される「部位」と「動作」、さらに動かす「順番」だけを考えて実行してください。

・スポーツにおける動作をイメージしない

プロのアスリートでも、チェック法によっては4スタンスのタイプ特性が出にくいケースがあります。その原因は、身体が歪んでいたり、何らかの故障があったり、と様々ですが、長年の練習によって自分のタイプ特性とは異なる身体の使いかたを身につけてしまっていることが原因の場合もあります。真面目に練習に取り組む人、素直に指導者の意見を聞く人ほど、この傾向が強いようです。

4スタンスタイプチェックでは、自分の愛好するスポーツの特定の動作と結びつけないように注意してください。あくまでチェック法は独立した動作として実行してください。

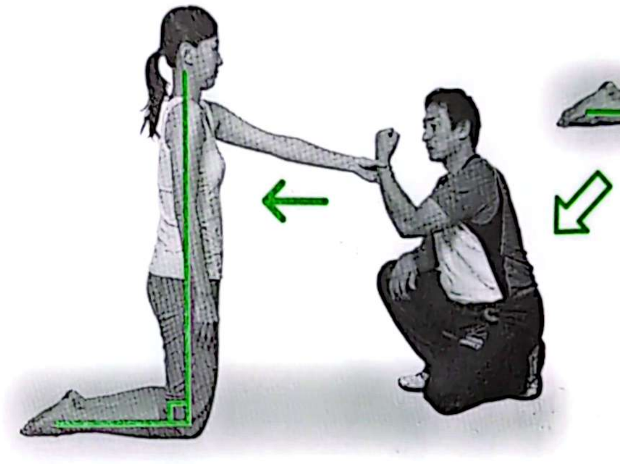
膝立ち

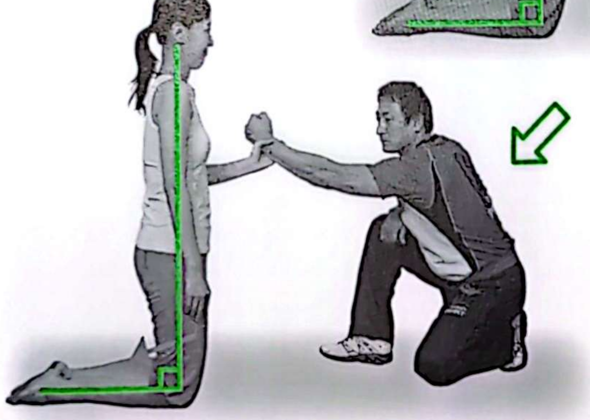
セットアップ

被験者は、立った状態から両膝を床に着ける。両膝の幅を股関節幅に合わせる。両足首と両足の指を伸ばし、足の裏を上に向ける。
パートナーは被験者と相対してしゃがんでおく。

テスト　その1

❶被験者は、膝の上に骨盤、みぞおち、首付け根、頭を乗せこんで垂直に揃える。
❷被験者は、片腕を真っ直ぐ前に伸ばし、パートナーの片手首を握る。
❸被験者は、伸ばした腕の肘を曲げながらゆっくりとパートナーの手首を手前へ引きこむ。





CamScannerでスキャン

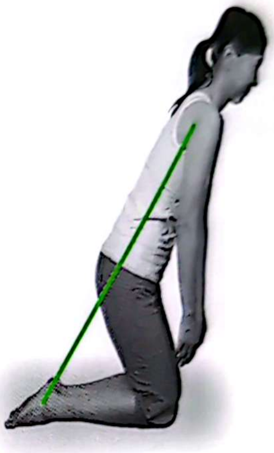
A or B Check!

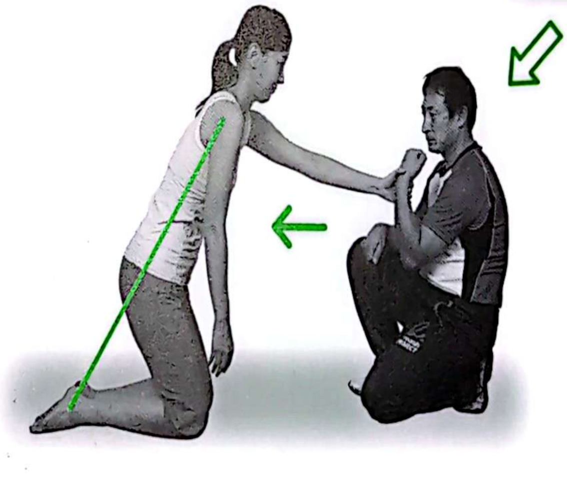
テスト その2

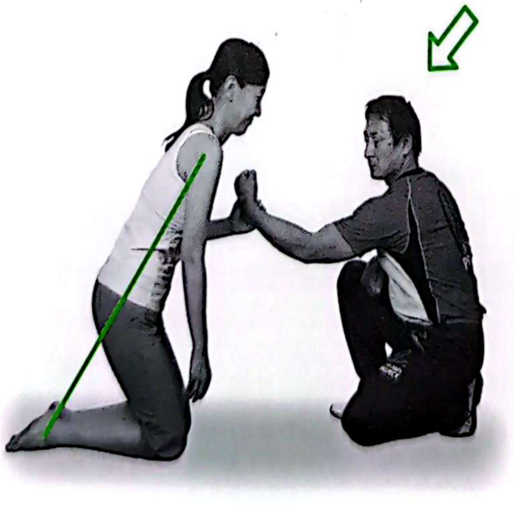
❶被験者は、上半身を軽く前傾させて、踵と股関節、首の付け根を直線に揃える

❷被験者は、片腕を真っ直ぐ前に伸ばし、パートナーの片手首を握る。

❸被験者は、伸ばした腕の肘を曲げながらゆっくりとパートナーの手首を手前へ引きこむ。







テスト その1 と **テスト その2** を比べて、被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか？

判定

テスト その1 が上回っていれば

→ **A（A1/A2）タイプ**

テスト その2 が上回っていれば

→ **B（B1/B2）タイプ**

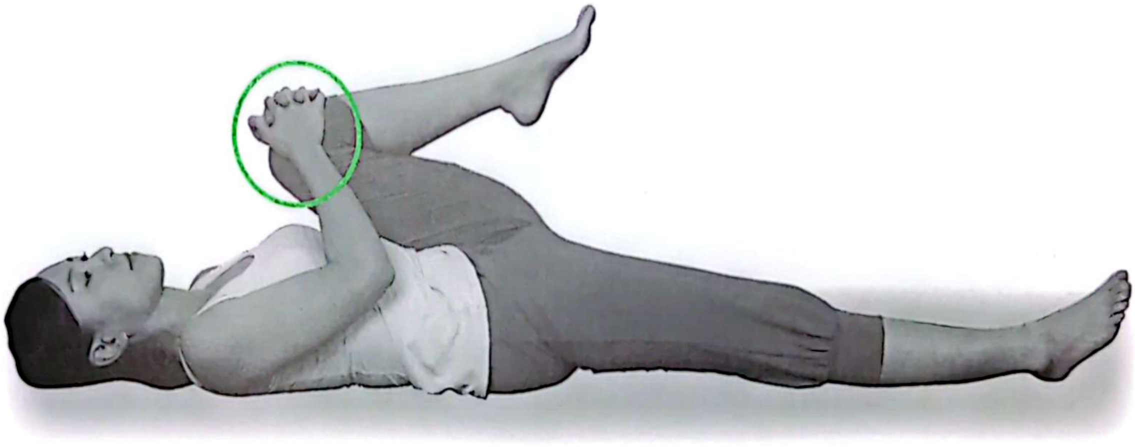
仰向けに寝て、膝を抱え込む

セットアップ

仰向けに寝てリラックスする。

テスト　その1

片足の膝を上げて、胸の前で抱え込む。その際、膝の皿の表に両手を被せて抱え込む。

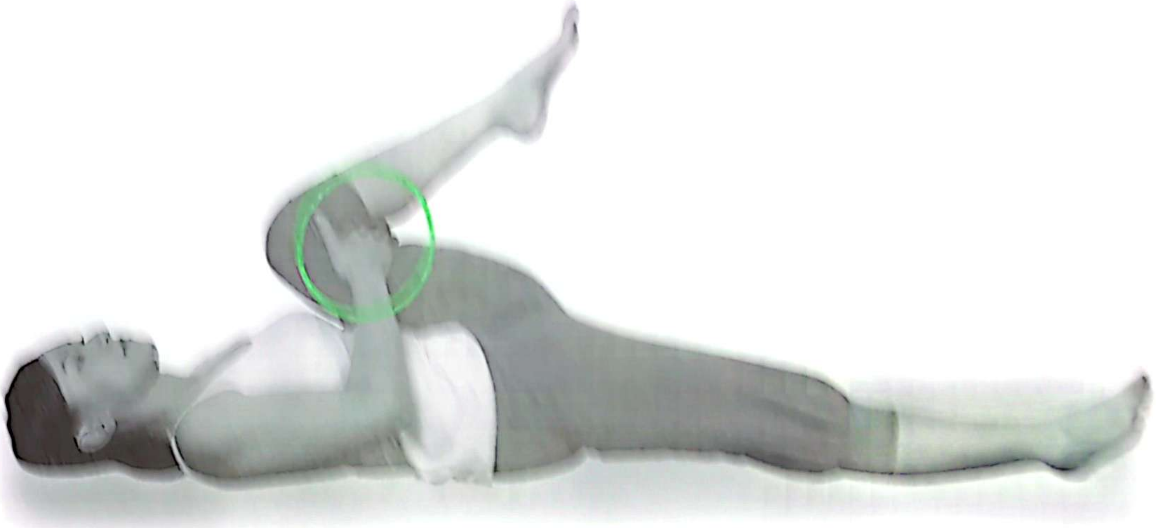


CamScannerでスキャン

A or B Check!

テスト その2

片足の膝を上げて、胸の前で抱え込む。その際、膝の裏に両手を差し込んで抱え込む。



テスト その1 と **テスト その2** を比べて、

被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズで、より胸近くまで深く膝を抱え込めるか？

テスト その1 が上回っていれば → **A（A1/A2）タイプ**

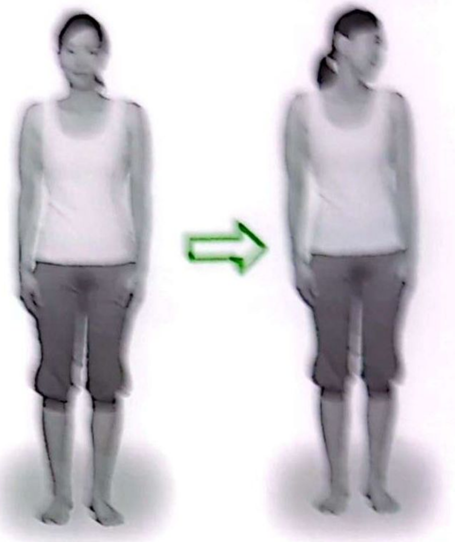
テスト その2 が上回っていれば → **B（B1/B2）タイプ**

判定

前足／後足で出力する

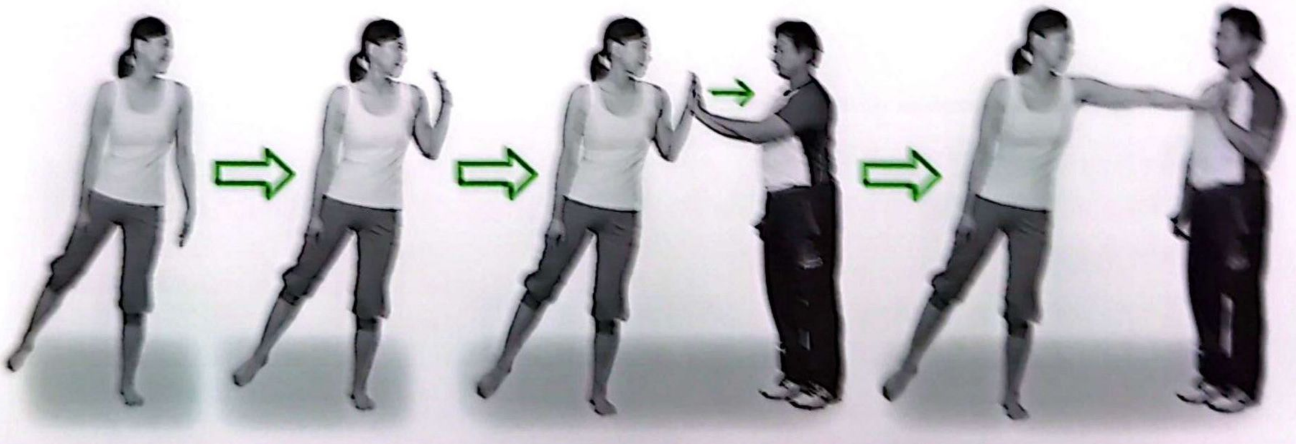
セットアップ

被験者は、正しく立つ（exercise No. 001参照）。両足幅を股関節幅に開いてリラックスして立ち、無駄な力を抜く。そして、顔を左（左右どちらかは任意）に向ける。この時点で被験者の左側が出力する動作の進行方向となり、それぞれ左足が前足、右足が後足となる。
パートナーは、被験者が顔を向けた側に被験者に向かって立つ。



テスト その1

❶被験者は、顔を真左へ向けたまま、後足（右足）を軽く浮かして前足（左足）だけで立つ。
❷被験者は、肘を曲げて左手を上げ、手の平をパートナーへ向ける。パートナーの真正面に手の平が向くように注意。
❸パートナーは、被験者の左手の平に、自分の手の平を合わせ軽く押さえる。
❹被験者は、左手の平をパートナーの真正面を向けたまま上下左右にぶれないように注意しつつ、ゆっくりと真っ直ぐ肘を伸ばす。

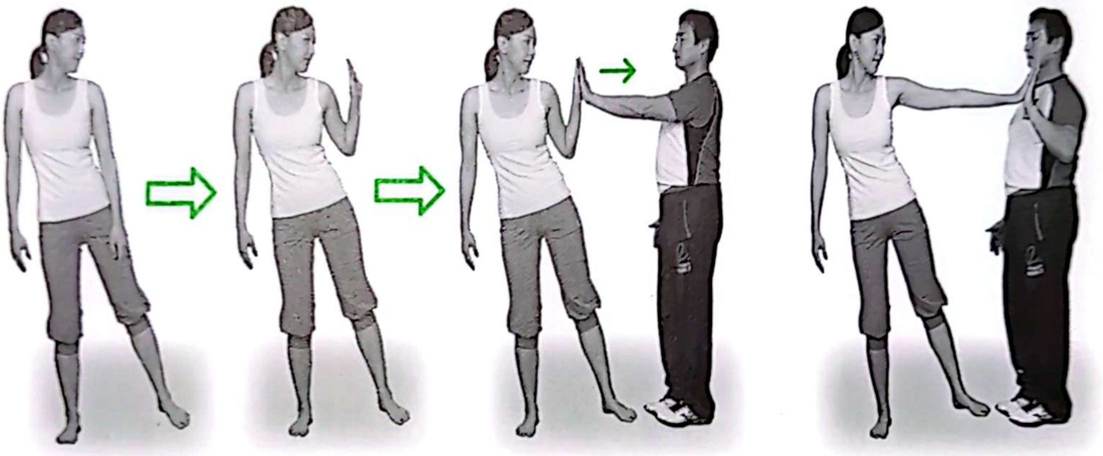


CamScannerでスキャン

A or B Check!

テスト その2

1. 被験者は、顔を真左へ向けたまま、前足（左足）を軽く浮かして後足（右足）だけで立つ。
2. 被験者は、肘を曲げて左手を上げ、手の平をパートナーへ向ける。パートナーの真正面に手の平が向くように注意。
3. パートナーは、被験者の左手の平に、自分の手の平を合わせ軽く押さえる。
4. 被験者は、左手の平をパートナーの真正面を向けたまま上下左右にぶれないように注意しつつ、ゆっくりと真っ直ぐ肘を伸ばす。

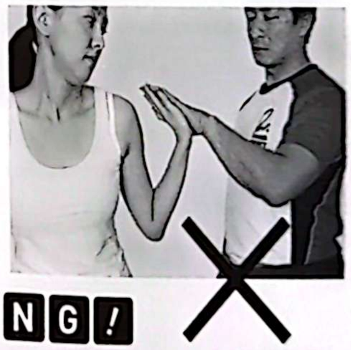


判定

テスト その1 と テスト その2 を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、
安定して、確実に、スムーズに行なえるか？

テスト その1 が上回っていれば
→ A（A1/A2）タイプ

テスト その2 が上回っていれば
→ B（B1/B2）タイプ



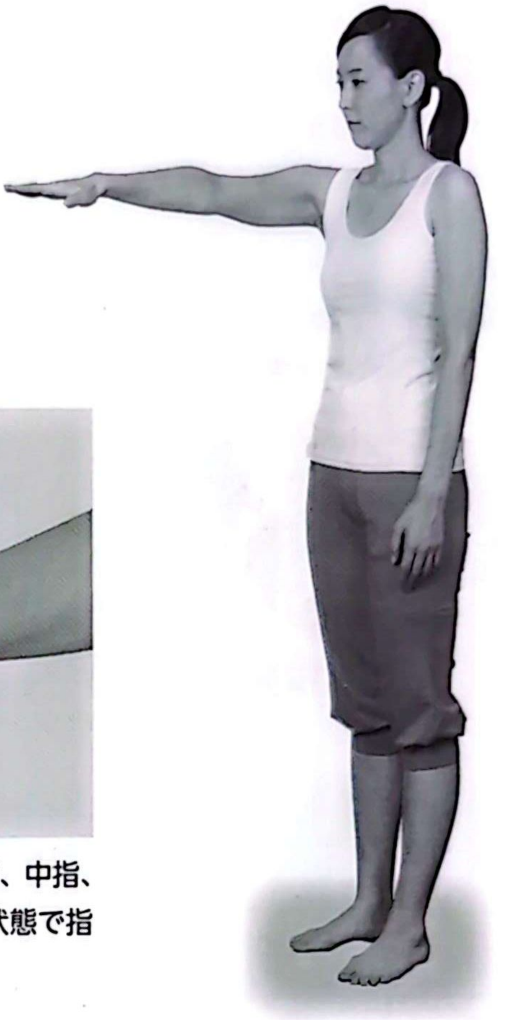
NG!

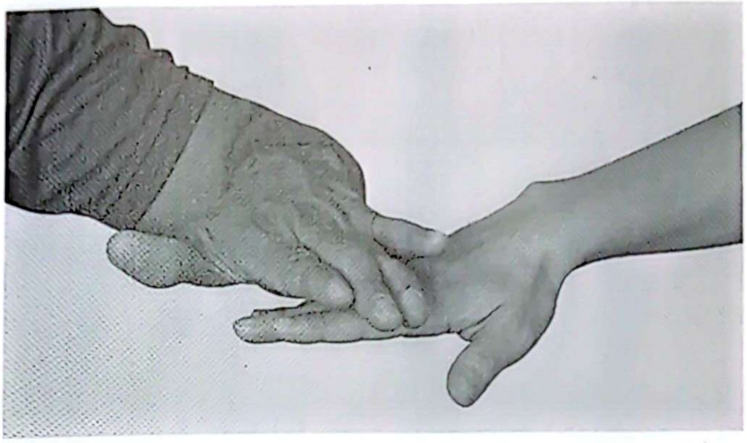
左手の平がパートナーの真正面からズレたり、真っ直ぐ伸ばす腕が上下左右にブレないように注意。

指を挟み込んで出力

セットアップ

被験者は、パートナーに相対して立つ。被験者はパートナーに向けて、片腕を手の平を下に向け指の先まで伸ばす。被験者が伸ばした腕は、同肩の前に真っ直ぐ伸ばし、手の平が身体の中央に寄らないように注意すること。





テスト前に、パートナーは、被験者が伸ばした人差指、中指、薬指に上から手を当てて軽く押さえ、被験者はその状態で指先から腕全体を上げられることを確認しておく。

判定

テスト その1 と テスト その2 を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、力強く、手首が曲がらずに腕を上げられるか？

テスト その1 が上回っていれば → 1（A1/B1）タイプ
テスト その2 が上回っていれば → 2（A2/B2）タイプ

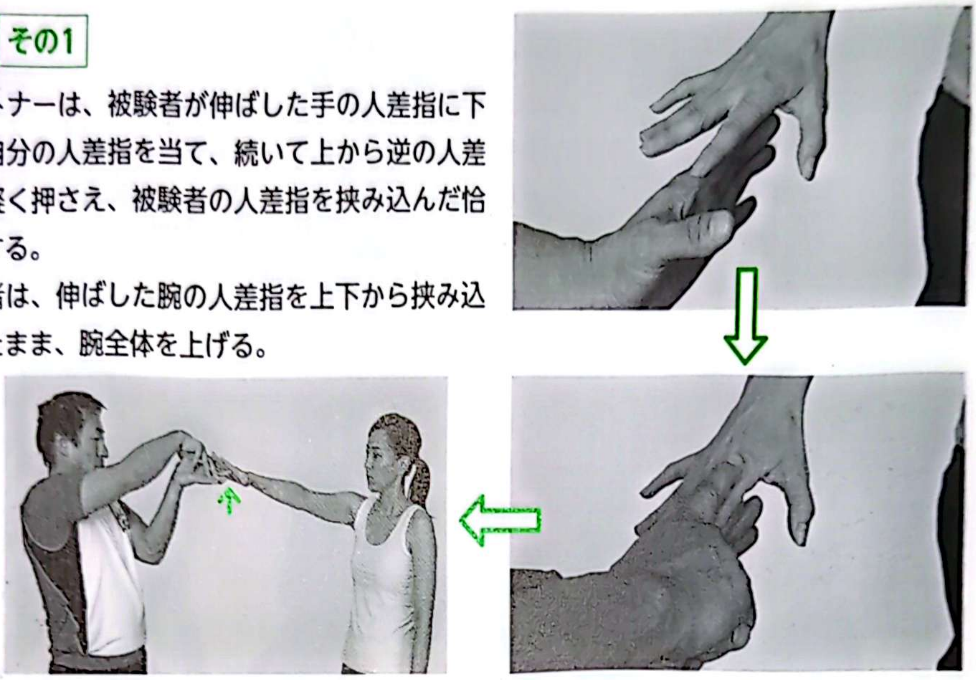
CamScannerでスキャン

1 or 2 Check!

テスト その1

❶パートナーは、被験者が伸ばした手の人差指に下から自分の人差指を当て、続いて上から逆の人差指で軽く押さえ、被験者の人差指を挟み込んだ恰好にする。

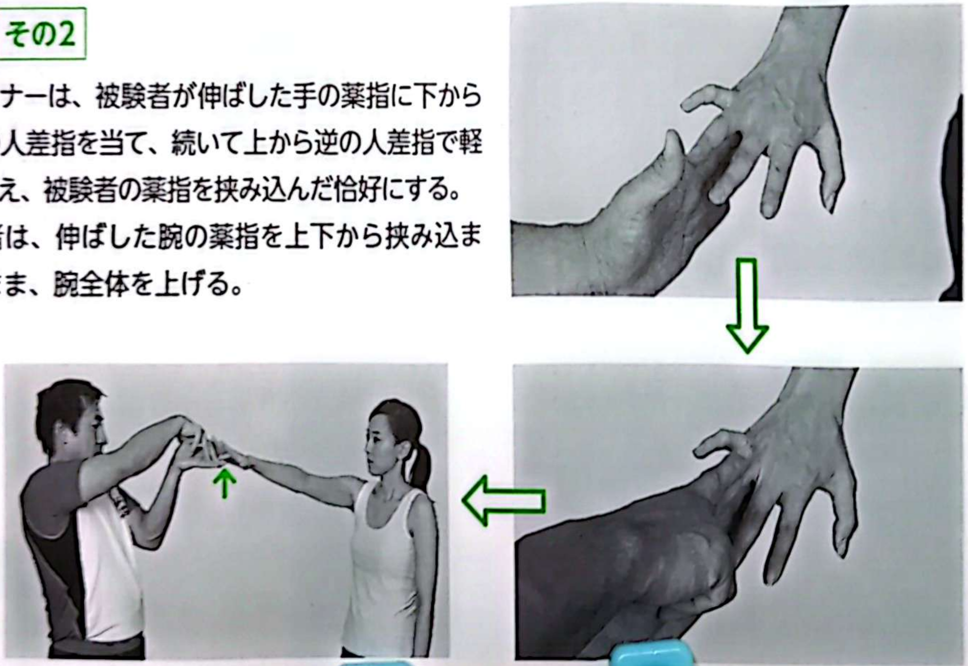
❷被験者は、伸ばした腕の人差指を上下から挟み込まれたまま、腕全体を上げる。



テスト その2

❶パートナーは、被験者が伸ばした手の薬指に下から自分の人差指を当て、続いて上から逆の人差指で軽く押さえ、被験者の薬指を挟み込んだ恰好にする。

❷被験者は、伸ばした腕の薬指を上下から挟み込まれたまま、腕全体を上げる。

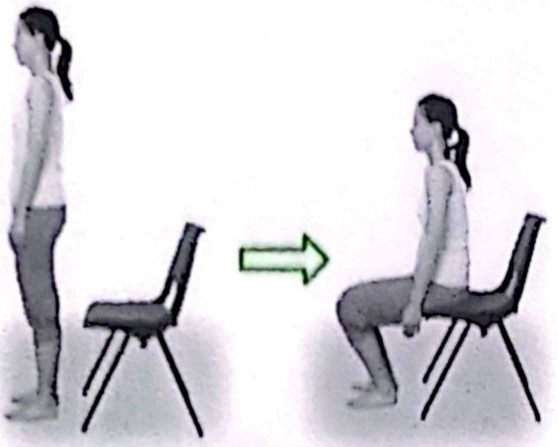


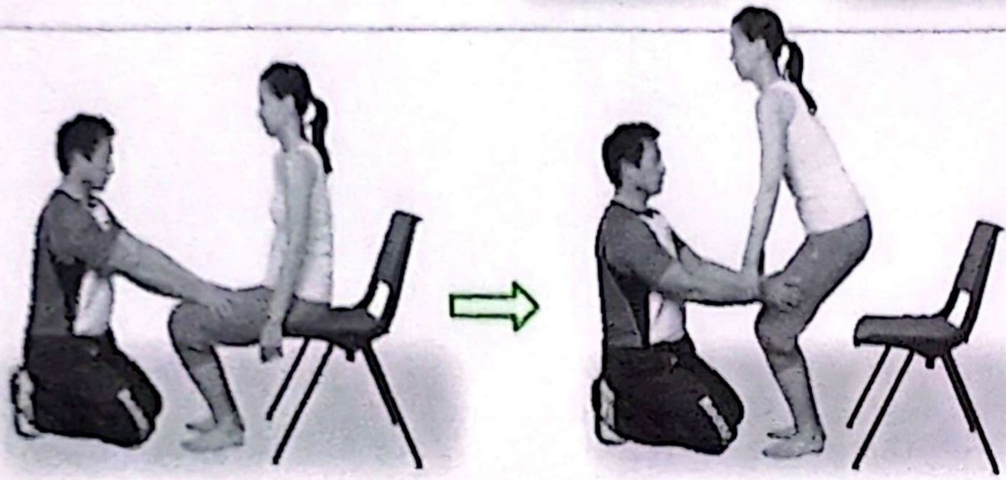
CamScannerでスキャン

……太腿を回しつつ椅子から立ち上がる

セットアップ

被験者は椅子の前で正しく立ち（exercise No.001参照）、ゆっくりと椅子の座面に浅く座る。足幅は股関節幅のまま動かさず、膝が閉じたり開いたりしないように注意。
テスト前に、上半身を前後に大きく傾けないように注意しながら真上に立てることを確認しておく。





NG!

テスト中に膝が閉じたり開いたりしないように注意。

テスト その1 と テスト その2 を比べて、被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、ゆっくりと立ち上がれるか？

テスト その1 が上回っていれば
→ 1（A1/B1）タイプ

テスト その2 が上回っていれば
→ 2（A2/B2）タイプ

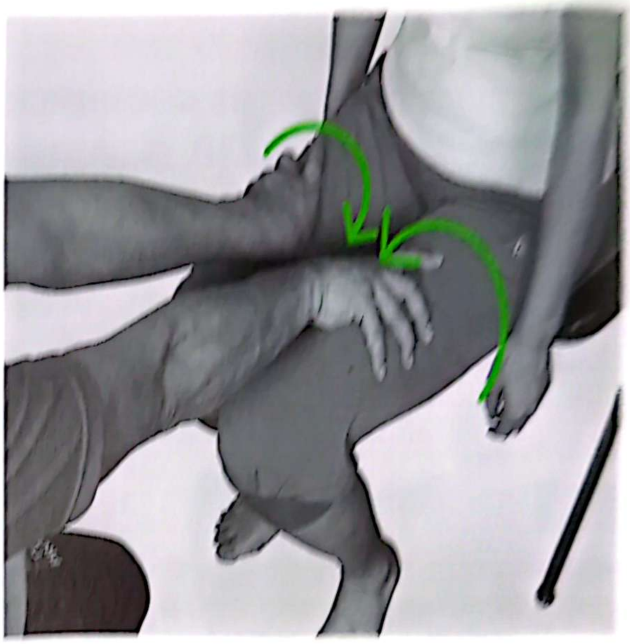
判定

CamScannerでスキャン

1 or 2 Check!

テスト その1

❶パートナーは、被験者の両脚の中央部を真上から両脚に均等の圧力で押さえる。
❷押さえた圧力を弱めずに両脚を内側へ、自然に止まるまで回す。
❸被験者は❷の状態から自然に立ち上がる。



テスト その2

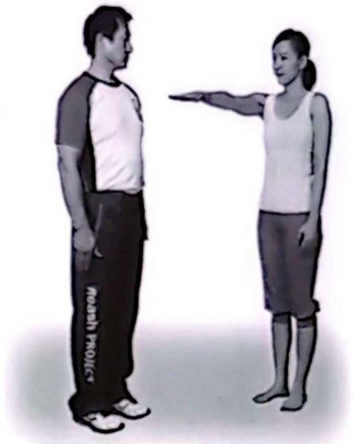
❶パートナーは、被験者の両脚の中央部を真上から両脚に均等の圧力で押さえる。
❷押さえた圧力を弱めずに両足を外側へ、自然に止まるまで回す。
❸被験者は❷の状態から自然に立ち上がる。

CamScannerでスキャン

… 手の平を内曲げ／外反りして腕を上げる

セットアップ

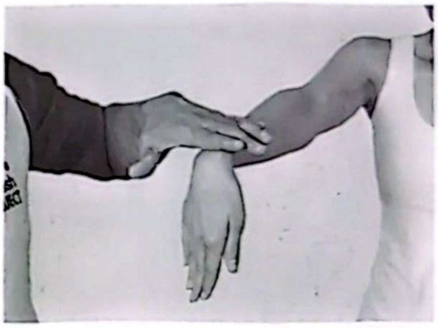
被験者は、股関節幅で正しく立つ（exercise No. 001参照）。片腕を肩の高さで、手の平を下に向けながら真っ直ぐ前へ伸ばす。パートナーは、被験者の横に立つ。

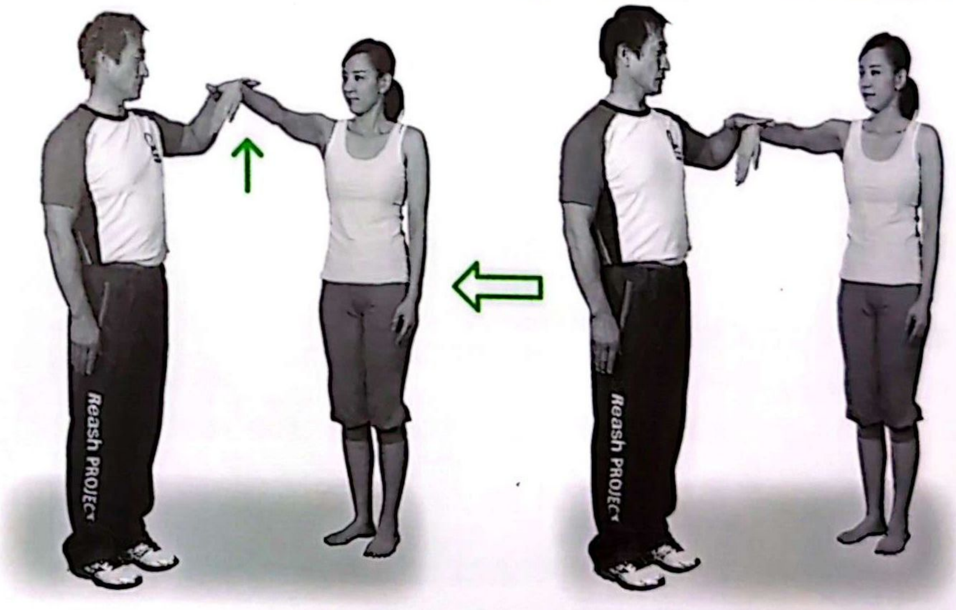


テスト　その1

❶被験者は、伸ばした片腕の手の手首を内側へ曲げる。パートナーは、被験者の手首の上を軽く押さえる。

❷被験者は、腕を伸ばしたまま肩の高さから目の高さまで腕を上げていく。





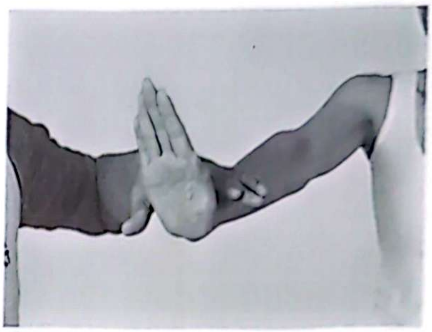
CamScannerでスキャン

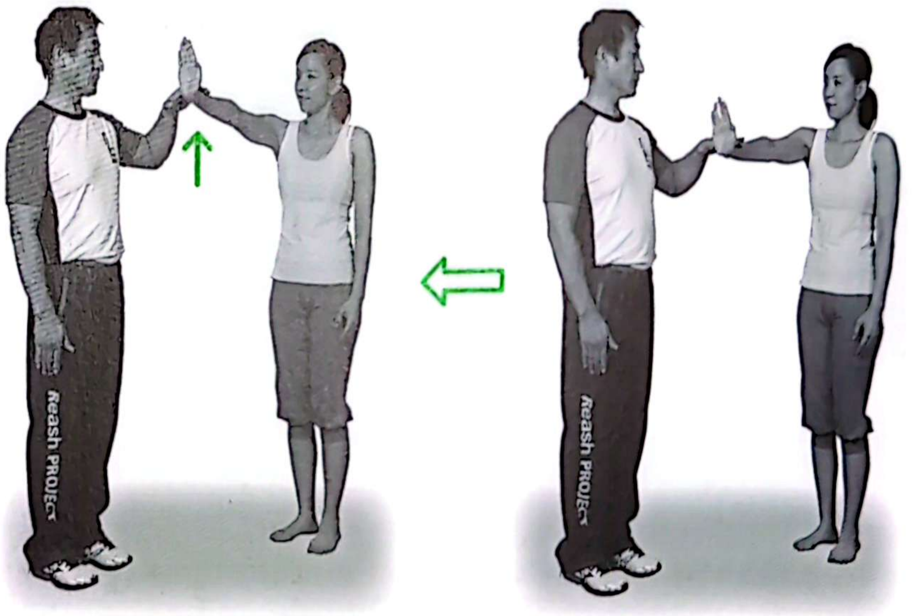
クロス or パラレル Check!

テスト その2

❶被験者は、伸ばした片腕の手の手首を外側へ反らす。パートナーは、被験者の手首の上を軽く押さえる。

❷被験者は、腕を伸ばしたまま肩の高さから目の高さまで腕を上げていく。





テスト その1 と **テスト その2** を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、肘が曲がらずに腕を上げられるか？

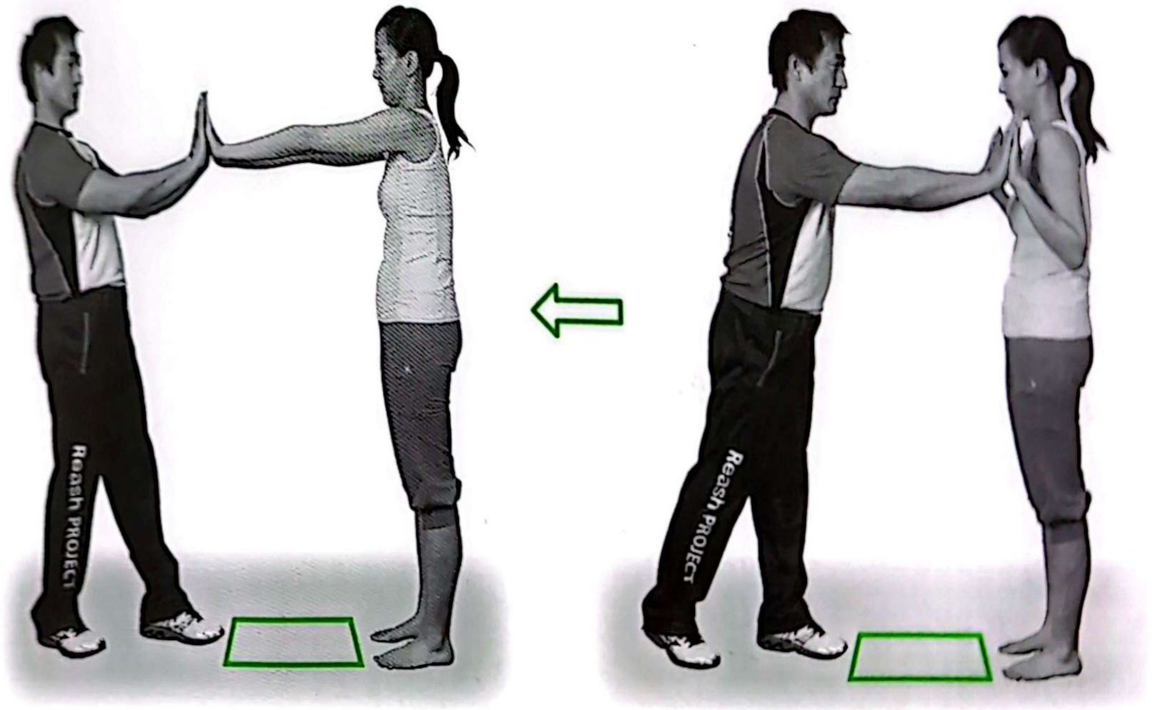
判定

テスト その1 が上回っていれば → **クロス（A1/B2）タイプ**
テスト その2 が上回っていれば → **パラレル（A2/B1）タイプ**

立って両腕を伸ばす

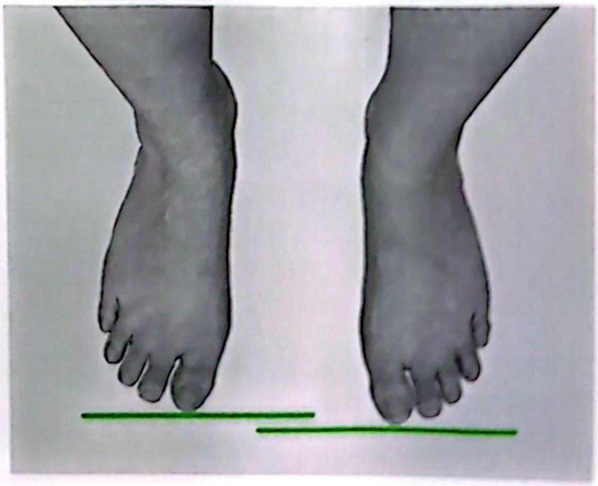
セットアップ

大き目の雑誌（もしく新聞など）を被験者の前に置く。雑誌の縁の前に両足のツマ先を揃えて立つ。
パートナーは、雑誌を挟んで被験者の向かい側に立つ。



テスト その1

❶被験者は、両足のツマ先が雑誌の縁と親指のツメ半分くらい左右にずらして立つ。
❷被験者は、両手を肘を曲げて肩の前に出し、パートナーに手の平を向ける。パートナーは、両腕を伸ばし、被験者の向けた手の平に両手の平を合わせる。
❸被験者は、パートナーと手の平を合わせたまま両肘（腕全体）を伸ばす。



CamScannerでスキャン

クロス or パラレル Check!

テスト その2

- 被験者は、両足のツマ先を骨盤の幅と揃えて立つ。
- 被験者は、両手を肘を曲げて胸の前に出し、パートナーに手の平を向ける。パートナーは、両腕を伸ばし、被験者の向けた手の平に両手の平を合わせる。
- 被験者は、パートナーと手の平を合わせたまま両肘（腕全体）を伸ばす。

✕ **NG!**

両手の平はパートナーに対して真正面に向けること。

テスト その1 と **テスト その2** を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、両腕を伸ばせるか？
テスト その1 が上回っていれば → **クロス（A1/B2）タイプ**
テスト その2 が上回っていれば → **パラレル（A2/B1）タイプ**

判定

CamScannerでスキャン

エクササイズリストと目的別メニュー索引

CHAPTER	エクササイズ項目	exercise No.	エクササイズ内容	柔軟性	連動性	リズム	パワー	スピード	耐久性	ダイエット	高齢者	子ども	運動が苦手な方	まずはここから
2	すべての始まりは正しく立つことから	001	基本立位姿勢											
		002	深呼吸											
	幼少時にできたことを思い出す	003	横に転がる	●								●	●	●
		004	縦に転がる	●								●	●	●
		005	しがみつく				●					●		●
		006	横向きにしがみつく				●					●		●
		007	上向きにしがみつく				●					●		●
		008	しがみついてひねる					●				●		●
		009	跳ねる			●			●	●		●		●
	自然開腕／開脚角度	010	両腕の上げ下げ	●	●						●		●	●
		011	前方へ出し入れ	●	●						●		●	●
		012	立位で脚を自然角度に	●	●						●		●	●
		013	イスに座って自然開腕／開脚角度	●	●						●		●	●
		014	床に座って自然開腕／開脚角度	●	●						●		●	●
		015	自然開腕／開脚角度の立位から前屈	●	●						●		●	●
3	前後可動系コアシックス	016	前後ウェイヴ・ダウン	●						●	●	●		●
		017	前後ウェイヴ・アップ	●						●	●	●		●
		018	前後ウェイヴ：手首の縦回転	●						●	●	●		●
	左右可動系コアシックス	019	左右ウェイブ	●						●	●	●		●
		020	左右ウェイブ：回転	●						●	●	●		●
	回転可動系コアシックス	021	1軸線センタライズ	●						●	●	●		●
		022	2軸線センタライズ：両手同時	●						●	●	●		●
		023	2軸線センタライズ	●						●	●	●		●
	複合可動系コアシックス	024	シングル・ワイパー	●						●	●	●		●
		025	シングル・サークリング	●						●	●	●		●
		026	ダブル・サークリング	●						●	●	●		●
4	頭ピンニング	027	頭ピンイング：立位で上体回し		●	●					●	●	●	
		028	頭ピンニング：中腰で上体回し		●	●					●	●	●	
		029	頭ピンニング：立位で全身回し		●	●					●	●	●	
		030	頭ピンニング：中腰で全身回し		●	●					●	●	●	

CamScannerでスキャン

CHAPTER	エクササイズ項目	exercise No.	エクササイズ内容	柔軟性	運動性	リズム	パワー	スピード	耐久性	ダイエット	高齢者	子ども	運動が苦手な方	まずはここから
	頭ピンニング	031	頭ピンニング：ワンレッグサイドステップ		●	●					●	●	●	
		032	頭ピンニング：前後ステップ		●	●					●	●	●	
		033	頭ピンニング：中腰で足入替えの前後ステップ		●	●					●	●	●	
		034	頭ピンニング：手足入替えの前後ステップ		●	●					●	●	●	
	片手ピンニング	035	片手ピンニング：立位でサイドステップ		●	●					●	●	●	
		036	片手ピンニング：中腰でサイドステップ		●	●					●	●	●	
		037	片手ピンニング：立位で前後ステップ		●	●					●	●	●	
		038	片手ピンニング：中腰で前後ステップ		●	●					●	●	●	
	両手ピンニング	039	両手ピンニング：立位で全身回し		●	●						●	●	
		040	両手ピンニング：立位で前後ステップ		●	●						●	●	
		041	両手ピンニング：ジャンプ		●	●						●	●	
		042	両手ピンニング：両足サイドステップ		●	●						●	●	
		043	両手ピンニング：下半身ねじり		●	●						●	●	
	その他のピンニング	044	シェイクハンドピンニング：身体の左右入替え		●	●						●	●	
		045	両手の平ピンニング：身体の左右入替え		●	●						●	●	
		046	両手変形でピンニング：身体の左右入替え		●	●						●	●	
		047	片足ピンニング：前屈		●	●						●	●	
		048	片足ピンニング：上体回し		●	●						●	●	
		049	片土踏まずピンニング：上体の上下		●	●						●	●	
5	軸メイクの準備	050	踵上げ下げ		●									
		051	細かくジャンプ			●			●	●				
		052	C字体側ゆるめ	●									●	
		053	横向き寝	●									●	
		054	イスで前屈	●							●			
		055	イスに座っておしり上げ下げ		●						●			
	脚動作の基本	056	骨盤上げ	●			●	●		●				
		057	片脚上げ		●					●				
		058	足踏み		●					●				
		059	前後継ぎ足					●		●				
		060	前後差し足					●						

CamScannerでスキャン

chapter	エクササイズ項目	exercise No.	エクササイズ内容	柔軟性	連動性	リズム	パワー	スピード	耐久性	ダイエット	高齢者	子ども	運動が苦手な方	まずはここから
	[illegible]	061	[illegible]					●						
		062	[illegible]					●						
	キャット&ドッグ 基本動作	063	[illegible]をそわせる			●			●	●				
		064	[illegible]をそわせる			●			●	●				
		065	[illegible]をそわせる				●		●	●				
		066	[illegible]をそわせる				●		●	●				
	キャット&ドッグ 2・3点ポジション	067	片脚を上げて3点ポジション					●	●	●				
		068	片脚を上げて3点ポジション				●		●	●				
		069	対側手足の2点ポジション					●	●	●				
		070	同側手足の2点ポジション					●	●	●				
	キャット&ドッグ ストロークとスウィング	071	対側手足のストローク				●							
		072	同側手足のストローク				●							
		073	2点ポジションのアップ動作					●						
		074	2点ポジションで腕、脚を広げてスウィング					●						
	上級、キャット&ドッグ ツマ先立ちポジション	075	ツマ先立ちポジション				●							
		076	ツマ先立ちくの字ポジション				●							
	[illegible]から軸を作る	077	正しい[illegible]を作る		●							●	●	●
		078	片脚上に軸を作る		●							●	●	●
		079	軸を作って外回し		●							●	●	●
		080	軸を作って内回し		●							●	●	●
		081	[illegible]から片脚踏み込み、前屈、上体回し		●							●	●	●
		082	[illegible]からステップオーバー	●										●
		083	[illegible]ステップオーバーから上体回し	●										●
		084	[illegible]、片脚踏み込みから側屈	●										●
		085	[illegible]、片脚踏み込みから[illegible]	●										●
		086	片側[illegible]での側屈、[illegible]	●										●
		087	右/左軸を作る		●									
4	イスでの軸シフト	088	イスに座って上体回しと軸シフト	●										
		089	イスに座って片脚踏み込み、軸シフト、側屈	●										
		090	イスに座って片脚踏み込み、軸シフト、側前屈	●										

CHAPTER	エクササイズ項目	exercise No.	エクササイズ内容	柔軟性	連動性	リズム	パワー	スピード	耐久性	ダイエット	高齢者	子ども	運動が苦手な方	まずはここから
	長座からの軸シフト	091	長座から上体起こし（真っ直ぐ）			●		●	●					
		092	長座から上体起こし（I字軸キープ）			●		●	●					
		093	長座から上体起こし（U字軸シフト）			●		●	●					
	座位での軸シフト	094	座位での左右2軸メイク				●							
		095	自然開脚角度から軸シフトして側屈、側前屈				●							
		096	座位での基本ツイスト				●							
		097	基本ツイストから側屈、側前屈				●							
		098	上級編：ハードリング				●							
		099	上級編：座位から立ち上がり軸シフト				●							
	立位での軸シフト	100	立位での軸シフト（外・内ねじりからのシフト）					●						
		101	立位での軸シフト（内・外ねじりからのシフト）					●						
	サイドステップ	102	前足サイドステップ			●								
		103	後足サイドステップ			●								
	ツイスト・エクササイズ	104	手の平ツイスト：片手		●									
		105	手の平ツイスト：両手		●									
		106	前腕ツイスト		●									
		107	腕ツイスト		●									
		108	全身ツイスト：初級		●					●				
		109	腕挙上ツイスト：片手の平		●					●				
		110	腕挙上ツイスト：両手の平		●					●				
		111	腕挙上ツイスト：腕全体		●					●				
		112	腕挙上ツイスト：全身		●					●				
	5ポイントツイスト	113	5ポイントツイスト：腕ツイスト			●								
		114	5ポイントツイスト：全身ツイスト			●								
		115	5ポイントツイスト：腕上下			●								
		116	5ポイントツイスト：腕上下+全身			●								
	腕2軸ツイスト	117	腕2軸ツイスト				●							
		118	腕2軸ツイスト：軸シフト				●				●			
	ターン・ツイスト	119	ツマ先ターン・ツイスト					●	●					
		120	踵ターン・ツイスト					●	●					

CHAPTER	エクササイズ項目	EXERCISE No.	エクササイズ内容	柔軟性	連動性	リズム	パワー	スピード	所作	ダイエット	腰痛	アピール	運動が苦手な方	お子様にも
	ターン・ツイスト	121	ターン・ツイストで移動：手を下げて					●	●					
		122	ターン・ツイストで移動：手を上げて					●	●					
		123	ターン・ツイストで移動：自然開脚/開脚内側					●	●					
	上級編：軸シフト・ツイスト	124	正中線ツイスト：初級				●		●					
		125	前軸ツイスト：初級				●		●					
		126	後軸ツイスト：初級				●		●					
		127	正中線ツイスト：上級					●	●					
		128	前軸ツイスト：上級					●	●					
		129	後軸ツイスト：上級						●					
	最上級編：完全開脚による動作	130	完全開脚から側屈、側前屈					●	●					
		131	完全開脚から正面屈					●	●					
		132	縦の完全開脚での前屈					●	●					
		133	縦の完全開脚による軸シフト					●	●					
7	上級編：深呼吸	134	4スタンス深呼吸											
	上半身シュラッグ	135	A1：初級											
		136	A1：中級以上											
		137	A2：初級											
		138	A2：中級以上											
		139	B1：初級											
		140	B1：中級以上											
		141	B2：初級											
		142	B2：中級以上											
	下半身シュラッグ	143	A1：初級											
		144	A1：中級以上											
		145	A2：初級											
		146	A2：中級以上											
		147	B1：初級											
		148	B1：中級以上											
		149	B2：初級											
		150	B2：中級以上											

CamScannerでスキャン

あとがき

『4スタンス理論バイブル』に続き、『4スタンス理論バイブル〈エクササイズ編〉』を皆さんにお届けすることができて、たいへん嬉しく思っています。本書は、エクササイズ編とは言っても、通常の実用書とはかなり趣の異なったものになりました。身体を実際に動かしていただくエクササイズも150種目ほどになってしまいましたが、なにより、読んでいただく文章が増えてしまいました。4スタンス理論の解説書を手に取ったことがない方にも、本書のエクササイズに触れる際に知っておいてほしい基本と身体の仕組みについては、どうしてもページを割かざるをえなかったのです。

ところが各エクササイズにおける動作の解説は、いたってシンプルです。プロローグでも述べていますが、各種目の実践すべき回数（ラップ、セット）についてはほとんど触れていませんし、手足の細かい部位の使いかたについても簡潔な指示となっています。もちろんこれには、理由があります。本書の各エクササイズに関する記述は、ほぼすべて「全体定理」に則っていること、だからです。「全体定理」に関する詳細については、先の『バイブル』本をお読みいただきたいのですが、一言でいえば、ヒト全員に共通した根源的な身体の使いかた、のことです。

私は、これまでの数年間、4スタンス理論を含む私の身体理論体系について「言葉」を駆

CamScannerでスキャン

使して説明することに心を砕いてきました。4スタンス理論は、文字どおりヒトの身体の使いかたを4種類に分ける理論ですが、同じことを伝えるにしても受けとる側のタイプが違うわけですから、同じ言い回しでは通じかたが違うと感じていました。実際の現場においても、一つの事象に関して4種類以上の言葉を使い分けることが日常的だったのです。

しかし、今回本書では、その意味で新たなステップを踏まさせていただきました。

まず駆使する言語は、身体そのものです。私が培ってきた身体のカタチだけです。私がこれまで、どうやって身体を変体させて地球の重力と仲良く付き合ってきたのか、をカタチで示しました。基本的には、身体という言語だけで本書で実践してほしいことを伝えようと思いました。

そこには、タイプの分け隔てはありません。特別な注釈のある一部を除いて、すべてどのスタンスタイプの方が行なってもやり易さは変わらないはずです。どのタイプの方も、本書に写った私のカタチを見て単純に真似をしてほしいと思っています。

ですから、各項目ごとの解説はシンプルです。多くのエクササイズ解説書には「この種目は、この筋肉に効くので、こういった効果がある」と丁寧に書かれていることでしょう。ところが本書では、4スタンス理論や身体の仕組みについては言葉を尽くしていますが、各種目について実践回数や効果についていちいち説明してありません。ですから、実践していくなかで「この動きは、手首も使うべきなのか、使ってはいけないのか分からない」と戸惑う方もいるかもしれません。

CamScannerでスキャン

でもどうか、そのまま実践を続けてください。「手首をこう使え」と書いていないのならば、手首はどう使ってもいいのです。どの種目も「どの筋肉に効くのか」などと考えなくてもいいのです。とりあえず本書に載っている、私ともう一人のモデルである小杉英紀の身体のカタチを見て、シンプルな指示を読んで、動きを試みてください。自分が何タイプなのかにすらこだわらずに、実践を続けてください。

それで、皆さんが「カタチができている」と感じたならば、それでこの種目については制覇できた、ということなのです。現在向き合っているページの写真と指示だけを見て、それが遂行できるようになったならば「一歩ずつでも本当の自分のカタチが完成しつつある」と喜んでください。そこに浮かんだ身体のカタチこそが、一人ひとりの個性そのものです。各項目を制覇しながら、自分だけの身体の取扱説明書が出来上がっていく過程をぜひ感じてほしいと思います。

私は、このエクササイズをこなすことが人それぞれの身体にどんな変化をもたらすことになるのか、という私からのメッセージを皆さん自身の身体と心が受け取ってくれる、と信じています。本書のエクササイズを実践し続けているうちに「日々の生活のなかで、なにか心地良いことが起こりそうな気がする」と感じていただけると信じて、再び皆さんとお話しできる機会を楽しみに待っています。

2015年　新春　廣戸聡一